MAITREYA
INSTITUUT

# Maitreya magazine

Tibetaans boeddhistisch tijdschrift
jaargang 26 - 2004
nummer 4
€ 5,00

Geshe Sonam Gyaltsen aan de CPMT
De zomer van 2004
Maitreya Boeddha gebed

# Feestelijke zomer 2004

Zoals u in de verschillende verslagen kunt lezen en op de foto's kunt zien, is het zomerprogramma van het Maitreya Instituut veelzijdig, boeiend en feestelijk geweest. Ook was het grote verband met de andere FPMT-centra die over de hele wereld zijn verspreid, duidelijk zichtbaar en voelbaar.

Lama Zopa Rinpochee (hoofd FPMT) en Lama Lhundrup (abt van Kopan) en een honderdtal mensen uit alle delen van de wereld waren naar Emst gekomen om deel te nemen aan een vergadering over het functioneren van de overkoepelende organisatie die sedert haar oprichting ijvert voor het behoud van de Tibetaanse Mahayana traditie.

In dit nummer vindt u vooral een terugblik op de belangrijkste gebeurtenissen, die elkaar de afgelopen zomer in rap tempo opvolgden. De succesvolle, jaarlijkse zomercursus over de Lam Rim (de stadia van het pad naar de verlichting) werd afgesloten met een retraite. Daarna volgde De Relic Tour, waarbij relikwieën van de historische Boeddha en belangrijke boeddhistische heiligen werden tentoongesteld in MI Amsterdam. Na zijn aankomst in Amsterdam gaf Lama Zopa Rinpochee een initiatie in de Medicijn Boeddha en nam vervolgens deel aan de internationale vergadering in Emst die werd afgesloten met het 25-jarig jubileumfeest van het Maitreya Instituut. Tot slot werd een offerande opgedragen voor een lang leven van Lama Zopa Rinpochee en al onze spirituele leraren.

Om de feestelijke sfeer nog wat te prolongeren, hebben wij in dit magazine een aantal kleurenpagina's met foto's van de Relic Tour in MI Amsterdam, het jubileumfeest en de langleven offerande in MI Emst opgenomen.
Verder in dit nummer een kennismaking met de twee nieuwe bewoners in Emst: eerwaarde Michael en kok Maarten. Koosje doet verslag van de reddingsactie van dieren. Het Tibetnieuws werd ditmaal verzorgd door de Tibet Support Groep Nederland. Het nieuws over het gebedswiel is van Nico Knol en de vertaling van de lezing van Geshe Sonam Gyaltsen voor de vergadering is gedaan door eerwaarde Michael en Paula de Wijs. Vrijwel alle teksten zijn geredigeerd door onze nieuwe eindredacteur Susanne Bulten. De lay-out was in handen van Alex van Baar en Lindy Fokker.

Uw hoofdredacteur,
Hans van den Bogaert

# Inhoud


| | |
|---|---|
| **Het favoriete citaat** | 1 |
| **Geshe Sonam Gyaltsen aan de CPMT** | 2 |
| **Smeekbede om de verlichting van alle wezens af te smeken** | 6 |
| **Sanghata Soetra 210 keer gereciteerd** *door Koosje van der Kolk* | 8 |
| **Maitreya Boeddha gebed** | 9 |
| **Wie is Michael?** *door Koosje van der Kolk* | 10 |
| **Het Lama Yeshe Wisdom Archive** *door Tineke de Leeuw den Bouter* | 12 |
| **Wie is Maarten?** *door Koosje van der Kolk* | 13 |
| **De zomer van 2004 geestelijk en feestelijk** | 14 |
| **Bezoek Lama Zopa Rinpochee groot succes** | 19 |
| **Programma Maitreya Emst, Amsterdam, Groningen** | 22 |
| **CPMT-congres in Emst** *door IJke Krol* | 27 |
| **Verslag ritueel redden van dierenlevens** *door Koosje van der Kolk* | 28 |
| **Groot onderhoud maniwiel** *door Nico Knol* | 29 |
| **Tibetnieuws** *door Tibet Support Groep Nederland* | 30 |

# Het favoriete citaat

**Er zijn oneindig veel boeddhistische geschriften. De historische Boeddha heeft alleen al 80.000 leringen gegeven. Na hem volgden vele leraren die zijn leer aan ons overdroegen en verklaarden. We nemen uit al deze leringen wat voor ons het meest waardevol is. Voor de één kan dat iets totaal anders zijn dan voor de ander. In de komende nummers van het Maitreya Magazine zullen we steeds iemand anders aan het woord laten over zijn of haar favoriete citaat uit de boeddhistische leringen. Welk citaat betekent het meest voor je en waarom? Deze eerste keer het favoriete citaat van Alex van Baar.**

In de Angoettara Nikaja zegt de historische Boeddha Shakyamoeni het volgende:

*"Hecht geen geloof aan wat gij hebt gehoord.*
*Hecht geen geloof aan de overlevering, omdat die door vele geslachten heen tot u is gekomen.*
*Geloof niet aan iets, omdat het door velen wordt gezegd of overgebracht.*
*Geloof niet enkel, omdat de geschreven getuigenis van een of andere oude wijze wordt aangehaald.*
*Geloof niet in gissingen.*
*Geloof niet als waarheid dat, waaraan gij door sleur zijd gehecht.*
*Geloof niet enkel op gezag van uw leraren of voorgangers maar ......*
*Na waarneming en ontleding, wanneer het overeenkomt met de rede en strekt tot heil en welzijn van een ieder, neem het dan aan en hef er uw leven toe op."*

(Uit: Woorden van de boeddha, vertaald door Ir. J.A. Blok)

"Neem mijn woorden niet voor waar aan, maar onderzoek ze zoals je goud op de markt koopt, door het te schuren te snijden en te smelten", zeggen de Tibetaanse boeddhistische leraren vaak. Als verpleegkundige heb ik de hele werkdag te maken met de logica van de medische wetenschap. Ook hier wordt door grondig onderzoek aangetoond welke ziekte de oorzaak is van bepaalde verstoringen in het menselijke lichaam. Dit kan alleen wanneer de medici een grondige kennis hebben van de anatomie en pathologie van het menselijke lichaam. Maar kennis alleen is niet voldoende. Alleen door onderzoek, training en ervaring kunnen ziektebeelden herkend en behandeld worden.

Toen ik voor het eerst de boeddhistische visie op het leven hoorde, gaf ik mijn eigen warrige visie al snel op. Ik was blij met zoveel antwoorden op zoveel levensvragen. Ik was zo enthousiast dat al mijn vrienden en familie er gestoord van werden. In de oppervlakte was ik aan het veranderen, maar binnenin gebeurde er nog weinig. Ik kon precies de leraren napraten en had een nieuw verhaal te vertellen aan mijn omgeving. Toch zat ik nog met een geest die, ondanks zijn nieuwe visie, erg warrig en ongelukkig was. Werd nog steeds boos, was onwetend en gehecht.

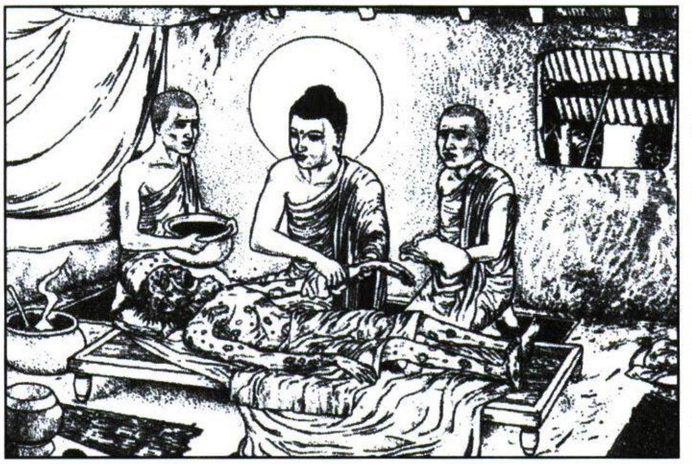
Ik besloot monnik te worden. Zo kon ik niet te veel flierefluiten en meer tijd vrijmaken om de leer van de Boeddha te bestuderen. Dit gaf een beter resultaat. Ik kon meer relaties leggen tussen de wijze woorden die ik hoorde en mijn eigen gebrekkige geest. Ik kreeg meer inzicht in mijn geestelijke pathologie. Ik vond de boeddhistische visie al een dergelijke openbaring maar dit sloeg echt alles. Dit was pas echt schrikken! Het leek wel of ik nog meer verstorende emoties had dan voor ik met het boeddhisme begon.

Later begreep ik tijdens en door retraites dat wanneer je je aandacht meer naar binnen richt, je ook meer de sores van je eigen geest waarneemt. Ik besloot die verstorende emoties van me eens grondig aan te pakken. Als monnik leefde ik toen in het Maitreya Instituut en volgde 10 jaar lang alle lessen die er gegeven werden door Geshe Konchog Lhundup en alle bezoekende leraren, met als doel de verstorende emoties te elimineren.

Het is duidelijk dat dit plan niet kon slagen. Ik begreep dat die verstorende emoties al veel langer bestaan dan dit ene korte leventje. Pas toen kon ik accepteren dat het pad naar het boeddhaschap een geleidelijk pad is, dat nog vele levens zal gaan duren.

Inmiddels ben ik geen monnik meer maar leef het leven van een gematigd lekenboeddhist.

Combineer het heilzame met het aangename en ga rustig door. Probeer anderen niet te schaden en waar mogelijk te helpen. Niet omdat de Boeddha dit heeft gezegd, maar omdat ik door onderzoek heb ervaren dat dit een gunstig effect heeft op mijn omgeving en mijn eigen geest. De ander is geholpen en ik word er gelukkiger van. Heb ik toch maar even in 20 jaar geleerd!



In het boeddhisme wordt niets voor zoete koek aangenomen. Sterker nog, de Boeddha daagt je uit zijn woorden in twijfel te trekken en lokt je uit op onderzoek te gaan. Of het nu gaat om reïncarnatie, oorzaak en gevolg of het bestaan van lagere bestaanswerelden. Je mag je zelfs afvragen of het boeddhaschap überhaupt wel te bereiken is. Ik heb daardoor het boeddhisme leren kennen als een bevrijdende religie zonder dogma, met een totale vrijheid van denken."

# Geshe Sonam Gyaltsen aan de CPMT

## OP VERZOEK VAN LAMA ZOPA RINPOCHEE

Van links naar rechts: Eerwaarde Michael, Geshe Sonam Gyaltsen en Kaye Miner.

Eerst wil ik graag Tashi Deleg zeggen aan iedereen, Lama Zopa Rinpochee en alle sangha leden en de centrum directeuren van de FPMT die uit de hele wereld hier zijn gekomen. Mijn waardering voor jullie aanwezigheid komt oprecht uit mijn hart, want ik weet dat jullie van heel ver zijn gekomen, sommige uit Amerika en andere landen. Ondanks de moeilijkheden van het reizen enzovoort, zijn jullie naar het Maitreya Instituut gekomen voor de CPMT-vergaderingen met veel devotie en toewijding en daarom voel ik mij gelukkig.

Ik was niet van plan jullie toe te spreken, dus was ik niet voorbereid hier te praten vandaag, maar plotseling vroeg Rinpochee mij enkele gedachten met jullie te delen. Op zijn advies en om zijn wensen te vervullen, wil ik enkele woorden zeggen.

Natuurlijk voel ik me een beetje ongemakkelijk om hier voor voorname mensen, die zoveel meer ervaring hebben dan ik, die uitgebreid hebben gestudeerd en naar de universiteit zijn gegaan, te staan praten. Advies geven aan jullie, of jullie iets vertellen, zou zijn als – zoals een Tibetaans gezegde luidt – "proberen het alfabet aan de Boeddha te leren". Dus moeten jullie mij verontschuldigen voor eventuele fouten en geen aandacht besteden aan wat niet bruikbaar of relevant is. Toch vind ik het passend dat ik enkele woorden tot jullie richt. Omdat Rinpochee mij heeft gevraagd iets te zeggen, moet er een reden zijn. Maar ook omdat ik hier les geef in het Maitreya Instituut in Emst, dat een van de centra van de FPMT organisatie is, vind ik deze bijeenkomst heel belangrijk. Ik voel me dus fortuinlijk dat ik deze gelegenheid heb enkele woorden te spreken.

Als ik een uitleg zou geven volgens het overzicht van de stadia van het pad naar de verlichting ( de Lam Rim), zou ik met toewijding aan de spirituele leraar beginnen. Zoals jullie allemaal weten, was Lama Tsong Khapa de stichter van de Gelugpa-traditie. Als volgelingen van de Gelugpa-traditie zien wij Lama Tsong Khapa altijd als onze voornaamste spirituele leraar en bron van inspiratie. Op dezelfde manier zijn de stichters en de spirituele leraren van de FPMT organisatie: wijlen Lama Yeshe en Lama Zopa Rinpochee, die de overdracht voortzet. Daarom wil ik mensen eraan herinneren, dat wat men ook in de centra doet is een directe beoefening van het dienen van de spirituele leraar, offerandes maken aan de spirituele leraar. Het is altijd belangrijk in gedachten te houden: "Ik dien mijn voornaamste spirituele leraar door zijn advies te volgen". Dit is het belangrijkst punt.

Dit wordt uitgelegd volgens de Mahayana soetra-leer. Ook van het tantrische standpunt hebben we allemaal gehoord hoe belangrijk de beoefening van "Goeroe Yoga" is. Zoals ik de lessen over goeroe yoga begrijp hoeft men niet per se te zitten en de ogen te sluiten en een sadhana doen. In plaats daarvan, als men actief het advies van de goeroe volgt door in dienst van de spirituele leraar te zijn, is dit in essentie de beoefening van goeroeyoga. Dus, als je samen kunt werken in de organisatie, dienen in de centra, dan dien je op een directe manier Lama Zopa Rinpochee – je handhaaft de overdracht van de FPMT.

Voor een individu is de beoefening van goeroedevotie heel belangrijk, want het wordt gezegd dat je verdere succes in je beoefening hangt van een goede toewijding aan je spirituele leraar. Als het lijkt of iemand succes heeft zonder zich op correcte wijze tot de goeroe te verhouden, dan zou dit slechts een tijdelijk succes zijn. Misschien enig succes in dit leven, maar het brengt zeker geen succes in toekomstige levens. Als iemand de relatie met de spirituele leraar heeft gebroken, zullen er geen duurzame resultaten zijn van welke beoefening dan ook. Daarom is dit de basis van de beoefening, en heel belangrijk te onthouden.

De reden dat ik dit punt benadruk is dat ik van meerdere bronnen heb gehoord dat er enkele individuen zijn die les en initiaties van Lama Zopa Rinpochee hebben gekregen en in het begin voelen dat hij hun goeroe is, maar later beweren een andere spirituele leraar te hebben gevonden. Alsof je een spirituele leraar kunt inwisselen, hem links laten liggen en voor een andere inwisselen. Dit is een grote vergissing. Het hebben van een goeroe-discipel relatie is helemaal niet hetzelfde als het hebben van een normale, wereldse verhouding, zoals tussen een man en vrouw. In een normale verhouding kan men zeggen "Ik ben van mijn vorige partner gescheiden en nu heb ik een nieuwe partner" en dat kan wel aanvaardbaar zijn. Hoewel, wanneer we over iemand horen dat ze vaak van partner wisselen, beschouwen we dat ook niet als iets goeds. Maar in een goeroe-discipel relatie werkt het niet zo. Wanneer je een goeroe hebt gevonden en een goeroe-discipel relatie is aangegaan, dan is die je goeroe voor je hele leven en voor al je toekomstige levens tot dat je de verlichting bereikt. Dus houd dit belangrijk punt in gedachten.

Ik zeg niet dat men slechts één goeroe mag hebben. Iemand mag zoveel goeroes hebben als nodig is voor diens geestelijke ontwikkeling. Het hoofdpunt dat ik probeer te benadrukken is dat wanneer men eenmaal een connectie met een goeroe heeft gemaakt, die persoon je goeroe blijft, hoeveel andere spirituele leraren je ook hebt. Je kunt de eerdere spirituele leraar niet veronachtzamen. Doe je dat wel, dan breek je hierdoor de samaya-verbintenis, wat wil zeggen dat je de goeroe-discipel verhouding verbreekt. Dit moet worden vermeden. Dit is alles wat ik over goeroedevotie wil vertellen. Natuurlijk kan het veel uitgebreider maar ik wil niet te veel tijd nemen. Wat ik hier uiteen wil zetten is dat omdat wij allemaal beoefenaren van de Mahayana traditie zijn en het pad van de bodhisattva volgen. Dus wil ik ons werk in de centra bespreken in de context van de zes perfecties, vrijgevigheid enz. Omdat er geen bodhisattva beoefening bestaat die niet onder een van de zes perfecties valt, wil ik graag mijn verhaal daarop baseren.

*Voor een individu is de beoefening van goeroedevotie heel belangrijk, want het wordt gezegd dat je verdere succes in je beoefening hangt van een goede toewijding aan je spirituele leraar*

Om met **vrijgevigheid** te beginnen: vrijgevigheid betekent de (mentale) activiteit van het geven en een dergelijke daad te verrichten moet men iets hebben om te kunnen geven. Als dit materie is, moet je iets van materie hebben om te kunnen geven. Hier wil ik graag iets ophelderen. Veel mensen schijnen een verkeerd idee te hebben over wat het betekent om boeddhist te zijn. Veel mensen denken dat om onthecht te zijn aan de wereld je alles op moet geven en in armoede moet leven. In armoede leven is niet waar het in het boeddhisme om draait. Natuurlijk wordt in de lessen gesproken over tevredenheid en onthechting, een beoefening die individueel, op een persoonlijk niveau, gedaan kan worden. Als iemand op een persoonlijk niveau als Milarepa kan beoefenen, is dat uitstekend. Maar het opgeven van alles om tevredenheid te betrachten gaat niet op voor een organisatie, zoals de FPMT. Dit komt omdat wij als organisatie de middelen moeten vinden om vele anderen te helpen. Dit wordt gerealiseerd door hen van fysieke en mentale lijden te bevrijden en hen naar het pad naar bevrijding en de verlichting te leiden. Om van dienst te zijn van anderen heeft een organisatie materiele zaken nodig, fondsen, enz. Er is geen organisatie die kan blijven draaien en functioneren door het volgen van het soort leven als Milarepa leidde, zonder iets te bezitten.

Bijvoorbeeld, als men een monnik is in een klooster, hoeft men niet per se een beoefenaar te zijn in een kamertje alleen, gebeden opzeggend en mediterend. Er zijn vele vormen en manieren om te beoefenen. Dit moet duidelijk begrepen worden. Misschien hebben jullie de levensverhalen gehoord van de grote meesters uit het verleden, zoals Nagarjuna en Chandrakirti van het grote klooster Nalanda in India. In de tijd dat zij daar studeerden en beoefenden, hadden ze tevens de zorg voor het klooster. Er zijn verhalen over Nagarjuna die naar allerlei werelddelen reisde om de financiën bij elkaar te krijgen om het klooster en de gemeenschap te kunnen onderhouden. Hij vond technieken om metaal in goud te transformeren (alchemie) en gebruikte dat goud om het klooster te onderhouden.

Chandrakirti was verantwoordelijk voor de voorraad van de keuken, dus moest hij voor de koeien zorgen die melk moesten produceren voor duizenden monniken. Aan het eind van de Madhyamika tekst wordt er

gesproken over hoe hij ooit een koe op de muur tekende om deze vervolgens te melken. Dit laat zien dat deze grote meesters bezig waren voor de monniken te zorgen, zij werkten en dienden. Natuurlijk deden ze ook hun persoonlijke beoefeningen van meditatie, enz., maar ze waren ook bezig actief te dienen.
Dus tenzij wij van plan zijn als Milarepa te leven, afgezonderd in een grot, moeten we in de maatschappij staan en taken en verantwoordelijkheden op ons nemen om voor onszelf en elkaar in ons levensonderhoud te kunnen voorzien. Zowel leken als monniken en nonnen die in een centrum wonen, moeten verantwoordelijkheid nemen voor de eigen taken. Sanghaleden horen geen ongeschikte taken en bezigheden te krijgen in centra. In andere woorden, monniken en nonnen moeten het werk van de leken niet doen en de leken zouden het werk niet moeten doen dat meer geschikt is voor de sangha. Er zijn taken en verantwoordelijkheden die monniken en nonnen zouden moeten nemen in een centrum. Het is duidelijk dat we in het Westen niet kunnen zeggen: "Ik ben een monnik dus ga ik niet werken". Zoals jullie weten, maakt dat het leven heel moeilijk.
Veel van de monniken in de drie grote kloosters van Drepung, Sera en Gaden doen administratief werk en dienen het klooster. Het is heel belangrijk te begrijpen dat leken en sangha elk hun eigen taken en verantwoordelijkheden hebben.

Hoewel het in mijn bedoeling lag een kort praatje te houden, is het toch wel een lange geworden! Maar om terug te komen naar het hoofdpunt, wil ik zeggen dat deze bijeenkomst, deze CPMT vergadering, is voor directeuren en anderen die in centra overal ter wereld werken. Jullie zijn hier gekomen om meer informatie te krijgen over hoe te ontwikkelen, hoe de centra te kunnen uitbreiden, hoe beter van dienst te kunnen zijn, enz. Daarom wil ik benadrukken dat voor zowel een organisatie in het algemeen als voor individuele centra, het noodzakelijk is vooruitgang te boeken, ook in financieel opzicht. Er is geen boeddhistische lering die het vergaren van rijkdom verbiedt. Wel staat er dat

men rijkdom moet vergaren door juiste levensonderhoud, vrij van corruptie.
Een suggestie die ik wil maken is dat de centra hun staf betalen. Ik vind het belangrijk dat stafleden worden betaald zodat deze mensen hun tijd en energie aan het centrum kunnen wijden. Nu worden de centra meestal door vrijwilligers gerund. Uit mijn ervaring hier weet ik dat mensen hun brood moeten verdienen, wat betekent dat zij de meeste van hun tijd en energie buiten de centra besteden, waardoor soms de dingen niet efficiënt worden gedaan. Ik meen dat dit één van de belangrijkste redenen is waarom een centrum niet ontwikkelt.
Om dit te illustreren geef ik een voorbeeld. Op een individueel niveau, als we het gevoel hebben dat onze beoefening niet vordert, is dit een gevolg van het feit dat wij de meeste van onze energie aan wereldse bezigheden besteden. We krijgen dan geen goede resultaat en succes in ons Dharmabeoefening. Op dezelfde manier, als mensen moeten werken en de meeste van hun energie buiten het centrum besteden, zal het centrum in financieel opzicht lijden.

*Om de hoofdpunten samen te vatten: om de Dharma te beoefenen of boeddhist te worden hoeft men niet arm te worden of in armoede te leven.*

Om de hoofdpunten samen te vatten: om de Dharma te beoefenen of boeddhist te worden hoeft men niet arm te worden of in armoede te leven. Ik merk dat sommige nieuwe studenten die misschien goede banen hebben, wanneer ze slechts weinig Dharma hebben gehoord, een kunstmatige onthechting ontwikkelen. Ze hebben dan het gevoel dat ze alles weg moeten geven en als armoedzaaier leven. Dit is een totale misvatting. Het boeddhisme moedigt men niet aan arm te worden en alles op te geven maar juist om gehechtheid op te geven. Dit heeft ook met schoonzijn en uiterlijk te maken. Sommige mensen denken dat zij versleten kleding dienen te dragen. In principe moeten jullie de lessen van de Lam Rim onthouden, waar één van de voorbereidende beoefeningen het schoon maken is. Omdat ik een leraar-leerling relatie met mensen heb, voel ik me bezorgd wanneer ik zie dat ze na enkele lessen alles opgeven en slechte kleding gaan dragen en dan na een jaartje in de problemen komen. Dan hebben ze de noch de Dharma noch de financiële middelen om zichzelf te kunnen onderhouden. Het belangrijkste punt is dat wij, vooral als boeddhistische organisatie de materiële condities moeten vergaren om verder te kunnen ontwikkelen en andere levende wezens te kunnen helpen met de juiste omstandigheden.

Voor de beoefening van **morele zelfdiscipline** als individu die in een organisatie werkt: we moeten een manier vinden om op een juiste manier in ons levensonderhoud te voorzien. Wij moeten ons materiële

inkomen uit een goede bron verkrijgen, onbesmet door verkeerd levensonderhoud. Ik weet zeker dat niemand hier zich met illegale zaken bezighoudt. Echter moeten we ons en anderen er aan herinneren dat we hierover heel duidelijk zijn. Ook moeten we zorg dragen voor het bezit van het centrum en er in helder zijn dat het eigendom is van alle leden, van iedereen in het centrum. Wij moeten voorzichtig zijn het eigendom van het centrum te gebruiken zoals het hoort.

Het volgende is **geduld**, en we zullen er allemaal eens zijn dat dit een belangrijke eigenschap is. Bij het werken in centra ontstaan er altijd situaties waardoor onenigheid ontstaat. Hier hebben we allemaal ervaring mee. Als onenigheid ontstaat, moeten we echt proberen geduld te beoefenen en begrijpen dat verschil van mening natuurlijk is omdat mensen verschillende ideeën en standpunten hebben, dus ook verschillende meningen. Er is een Tibetaanse gezegde dat als men 30 dzo's (dzo=vrouwelijke yak) heeft, men daarmee 60 horens heeft die allemaal verschillend zijn. Belangrijk is te beseffen dat wanneer er verschillende meningen zijn, het niet persoonlijk, maar in het belang van het centrum bedoeld is. Dan kan men zonder boosheid discussiëren en wordt de discussie waardevol.

De volgende van de zes perfecties is **enthousiaste volharding**. Als we dit aan ons werk in de centra relateren wordt er bedoeld 'het doen van heilzame activiteiten met een vreugdevolle geest'. Dus moeten we ons aan herinneren dat alles wat wij voor een centrum doen een heilzame activiteit en in dienst van de Dharma is. Zoals ik eerder zei, wij dienen hiermee de spirituele leraar en we bevorderen vrede in de wereld. Dus begrijpen we dat wat we dan ook doen, we het met een vreugdevolle geest doen. Natuurlijk zijn er momenten wanneer we ons een beetje gestresst voelen en omdat het werk is, is het normaal dat we een beetje moe worden. Maar probeer de inspiratie niet te verliezen door je alle voordelen te herinneren en het werk voor het centrum te doen met een vreugdevolle geest.

*Zonder wijsheid zijn de overige perfecties als uitgevoerd door een blinde*

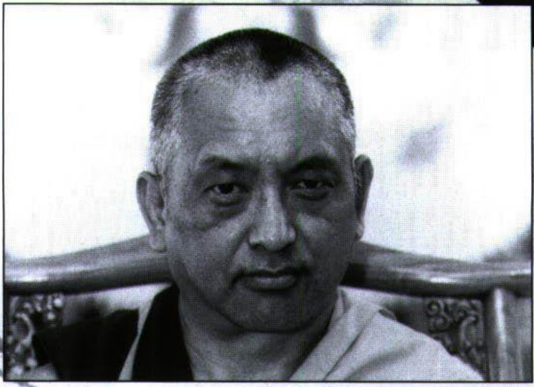
Vanzelfsprekend is het ontwikkelen van echte **concentratie** een bijzondere beoefening. Maar in zake ons werk in de centra, betekent concentratie bewust te zijn van waar wij mee bezig zijn. Door de tijd die we hebben, op een geconcentreerde manier, zonder afgeleid te zijn, door te brengen met het werk waar we mee bezig zijn. Probeer je geest gericht te houden op die ene bezigheid om het goed het doen.

De zesde perfectie is **wijsheid**, die heel belangrijk is. Zijne Heiligheid de Dalai Lama benadrukt regelmatig hoe belangrijk wijsheid is, zelfs wanneer wij met onze normale activiteiten bezig zijn. Een citaat uit de Madhyamika tekst (van Chandrakirti) luidt: "Zonder wijsheid zijn de overige perfecties als uitgevoerd door een blinde", wat betekent dat zij niet veel resultaat hebben. Om vrijgevigheid als voorbeeld te nemen: als die niet met wijsheid wordt toegepast is het alsof "men een vis doodt om een hongerige hond te voeden". Aan de ene kant voeren we een hongerige hond, wat een daad van vrijgevigheid is maar aan de andere kant benadeel je de vis door die te doden. Als het schade toebrengt aan anderen is het geen wijze vrijgevigheid, geen verstandige beoefening. Dus het beoefenen met wijsheid betekent vrijgevigheid betrachten zonder schade toe te brengen aan andere levende wezens. Alleen hulp brengen. Dus wijsheid gebruiken en vaardig handelen om anderen te helpen.

*Dus het beoefenen met wijsheid betekent vrijgevigheid betrachten zonder schade toe te brengen aan andere levende wezens. Alleen hulp brengen. Dus wijsheid gebruiken en vaardig handelen om anderen te helpen.*

Ik moet me verontschuldigen voor het feit, dat mijn korte toespraak veel langer is geworden dan ik van plan was. Maar ik wil nu eindigen door te benadrukken dat te werken in de centra echt gecombineerd kan worden met beoefenen. Beoefenen betekent de juiste motivatie hebben, een goede motivatie. Als je de juiste motivatie hebt en een goede motivatie ontwikkelt en dan beoefen je de Dharma. Onthoudt dat Dharma beoefenen niet alleen betekent dat je in een kamer zit en een tekst leest en mediteert. Er zijn vele manieren om de Dharma in de praktijk te brengen, als ze gepaard gaan met de juiste motivatie. Het werken in de centra is zeker beoefenen, zoals ik zojuist heb uitgelegd, gecombineerd met de zes perfecties. Beschouw alsjeblieft jouw werk als het in praktijk brengen van de Dharma en wees niet ontmoedigd. Als ik dingen heb verteld die niet bruikbaar of toepasselijk zijn, laat ze maar. Maar als ze nuttig zijn, houd ze alsjeblieft in gedachten en pas ze toe.

*Vertaling Tibetaans-Engels*
*Michael Losang*
*Vertaling Engels-Nederlands*
*Paula de Wijs*



# Smeekbede

## om de verlichting van alle wezens af te smeken

*U, onze spirituele leraar, enige toevlucht voor alle wezens*
*Bent de levende emanatie van Lama Tsong Khapa.*
*Belichaming van het mededogen van Chenrezig.*
*De wijsheid van Manjushri en de macht van Vadjrapani,*
***Alstublieft, alstublieft leef lang!***

*Door uw duidelijke relatie met onze geliefde Lama Yeshe –*
*Wiens liefdevolle vriendelijkheid, net als de uwe,*
*Groter is dan alle boeddha's van de drie tijden*
*En zelfs nog moeilijker te vergoeden –*
*Toonde u ons hoe we toewijding aan de spirituele leraar,*
*De basis van het pad in praktijk kunnen brengen.*
***Wat zijn we fortuinlijk! Kostbare leraar, alstublieft, alstublieft leef lang!***

*Door voorbeeld en onderricht toont u ons de essentie van het bijzonder waardevolle mensenleven: wat het is, hoe moeilijk het is opnieuw te verkrijgen, en hoe we er iedere seconde van de dag en de nacht grote betekenis aan kunnen geven.*
***Wat zijn we fortuinlijk! Kostbare leraar, alstublieft, alstublieft leef lang!***

*Door voorbeeld en onderricht toont u ons de basis van de drang naar bevrijding:*
*Het leven is kort en wordt constant korter,*
*De dood is zeker, maar het tijdstip ervan onzeker,*
*Terwijl het lijden van de drie lagere bestaanswerelden ongelooflijk ondraaglijk is.*
*Omdat we de Dharma die u onderricht niet in praktijk brengen,*
*Is het zeker dat we daar zullen worden wedergeboren,*
*Maar u geeft ons hoop door ons te tonen*
*Hoe we voor het welzijn van alle wezens Mahayana toevlucht kunnen nemen*
*In de Drie juwelen – Boeddha, Dharma en Sangha –*
*En hoe we ons karma kunnen bewaken door de tien schadelijke activiteiten op te geven*
*En de geloften voor individuele bevrijding zuiver te houden.*
***Wat zijn we fortuinlijk! Kostbare leraar, alstublieft, alstublieft leef lang!***

*Door voorbeeld en onderricht verheldert u de vier edele waarheden:*
*het lijden, de oorzaken ervan, de opheffing en het pad,*
*De twaalf schakels en de diepzinnige zienswijze van leegte van de Prasangika Madhyamika,*
*Die ons leidt naar bevrijding van het beginloze lijden*
*In de drie bestaanssferen van het cyclische bestaan.*
***Wat zijn we fortuinlijk! Kostbare leraar, alstublieft, alstublieft leef lang!***

*Door voorbeeld en onderricht en uw niet te bevatten verlichte activiteiten,*
*Die vanuit het grote mededogen worden gedaan,*
*Bent u de personificatie van bodhicitta, de altruïstische motivatie.*
*Onvermoeibaar, 24/7, aan het werk voor de verlichting van alle wezens*
*Toont u ons, de leerlingen,*
*Hoe we ieder moment van ons perfecte kostbare mensenleven betekenis kunnen geven*
*Door de vijand, de zelfkoesterende houding te overwinnen.*
***Wat zijn we fortuinlijk! Kostbare leraar, alstublieft, alstublieft leef lang!***

*Door uw oneindige heilige geest, die ver voorbij onze beperkte ideeën reikt,*
*Bent u in staat een standbeeld van Maitreya voor ogen te hebben van 500 voet groot*
*Dat de komende millennia talloze toekomstige generaties zal kunnen helpen*
*En de boeddha Maitreya zelf zal aanroepen om neder te dalen*
*Aan het einde van dit tijdperk van de vijf degeneraties,*
*Wanneer het onderricht van de huidige Boeddha Shakyamoeni*
*Al lang verdwenen is van deze aarde.*
*U staat ons toe deel te nemen aan dit project, waardoor we meer positieve energie kunnen creëren*
*als er als zandkorrels zijn in de Stille Oceaan en atomen in de drie bestaanssferen.*
***Wat zijn we fortuinlijk! Kostbare leraar, alstublieft, alstublieft leef lang!***

*Rinpochee, het geheim is nu uitgelekt!*
*Iedereen weet nu dat u in werkelijkheid Goeroe Vadjradhara bent,*
*Die ons het kroonjuweel aanbiedt*
*Van goeroe Boeddha Shakyamoeni's heilige Dharma – het vadjrayana –*
*Waardoor we de verlichting kunnen bereiken in een kort mensenleven*
*Van deze gedegenereerde tijd.*
***Wat zijn we fortuinlijk! Kostbare leraar, alstublieft, alstublieft leef lang***

*Uit de grond van ons hart bedanken wij, de leerlingen, u*
*Dat u ons wilt begeleiden*
*Door het voorbeeld van uw ongeëvenaarde activiteiten,*
*Door ons te onderwijzen, ons geloften en initiaties te geven,*
*Door ons te helpen op duizend manieren positieve energie te verzamelen,*
*Door ons toe te staan ons in dienst te stellen van u,*
*De FPMT en alle kostbare moeder voelende wezens,*
*Terwijl we zonder u verloren zouden zijn geraakt in het moeras van het cyclische bestaan*
*Waarin we onze fortuinlijke wedergeboorte anders hadden verspild*
*- waarvoor we in vorige levens zo hard hebben gewerkt.*
***Wat zijn we fortuinlijk! Kostbare leraar, alstublieft, alstublieft leef lang!***

*Alstublieft, leef lang, blijf bij ons en alstublieft blijf ons gidsen in al onze volgende levens.*
*Mogen alle wezens van uw liefdevolle bescherming en zorg genieten,*
*En mogen ze allen het verheven geluk van boeddhaschap bereiken*
*Zonder nog een moment van uitstel.*
***Wat zijn we fortuinlijk! Kostbare leraar, alstublieft, alstublieft leef lang!***

*Colofon: Deze smeekbede voor het lange leven van de vadjragoeroe Kyabdje Lama Zopa Rinpochee is geschreven door zijn toegewijde student Nicholas Ribush op verzoek van de geleerde Massimo Corona, executive director (uitvoerend directeur) van de FPMT, ter gelegenheid van een lang leven poedja die werd aangeboden aan Lama Zopa Rinpochee aan het eind van de CPMT meeting die werd gehouden in het Maitreya Instituut, Emst, Nederland, op 30 augustus 2004.*

# Sanghata Soetra 210 keer gereciteerd

## DOOR STUDENTEN MAITREYA INSTITUUT

Tijdens de Lam Rim-zomercursus, waarin door Geshe Sonam Gyaltsen het eerste deel van de beroemde tekst van Lama Tsong Khapa, *De Uitgebreide Verhandeling over de Stadia van het Pad naar de Verlichting* (Lam Rim Chenmo) werd onderwezen, waren 45 studenten aanwezig, waaronder veel oudere studenten. De meditaties werden geleid door de eerwaarde Michael. Op verzoek van Lama Zopa Rinpochee werd voor het welzijn en succes van het Maitreya Instituut gedurende zes avonden een drie uur durende recitatie uitgevoerd van de edele Mahayana Sanghata Soetra (Sanskriet: Arya Sanghata-sutradharmaparaya; Tibetaans: phag pa zung gi do'i chö kyi nam trang).
De recitaties werden gedaan door deelnemers aan de cursus en enkele studenten die speciaal voor de recitatie kwamen. Eerwaarde Kaye Miner: "Na de pauze moest ik even huilen. We begonnen zonder verwachtingen. Nu hebben we op de vierde avond al met zoveel gedrevenheid 141 x de soetra gereciteerd." Het enthousiasme was echter zo groot dat de studenten spontaan besloten tot een totaal van 200 recitaties te gaan.

### Oproep voor motivatie:

"Beste lezers van deze verbazingwekkende Soetra, die in deze wereld voor ons bestaat als de feitelijke manifestatie van het grote mededogen van de Boeddha. (...)
Mag de liefdevolle vriendelijkheid van de Boeddha die wordt belichaamd in deze wonderbaarlijke Soetra de harten van de wezens vullen en hen op het heilzame richten. Net zoals deze Sanghata Soetra vele eeuwen in deze wereld heeft bestaan met als enig doel het welzijn van de wezens te bevorderen mag ook het Maitreyabeeld onmiddellijk alle gunstige omstandigheden vinden om te worden gebouwd voor het welzijn van alle wezens, opdat allen de Dharma zullen vinden gedurende vele eeuwen de bron van welzijn en geluk en uiteindelijke goedheid bereiken.

### Toegevoegde toewijding:

Mag het Maitreya Instituut alle gunstige omstandigheden vinden om te groeien ten behoeve van vele wezens die gedurende vele eeuwen de Dharma mogen ontmoeten.

### Citaat uit de tekst:

"De spraak van de Boeddha is diepzinnig
Sarashura, luister naar me.
De Sanghata Soetra toont het onderricht,
Zich manifesterend in de vorm van de wijze.
De Sanghata Soetra onderwijst uit liefdevolle vriendelijkheid,
Zelfs via de lichamen van de boeddha's
Met zoveel zandkorrels als er zijn in de Gangesrivier,
Met zoveel vormen onderwijst het.
Het onderwijst in de vorm van een Boeddha
Het onderwijst zelfs de essentie van de Dharma
De Sanghata Soetra is equivalent aan een Boeddha
Voor degene die een boeddha wenst te zien
Waar de Sanghata Soetra is
Daar is altijd de Boeddha."

### Reacties van studenten na het reciteren van de soetra:

De vrijwilligerscoördinator: "Ik reciteerde de soetra om obstakels op te ruimen voor een nieuw gebouw." Een student: "Toen ik reciteerde, leek het wel of er lagen obstakels wegvielen."

Nog een student: "Tot nu toe voelde ik geen connectie met Lama Zopa. Daar heb ik lang mee geworsteld. Lama Zopa Rinpochee is belangrijk voor de FPMT maar ik kon er niets bij voelen. Wel met Z.H. Dalai Lama, wel met Lama Ösel, wel met Geshe Sonam Gyaltsen, maar niet met Lama Zopa Rinpochee. Na de vijfde recitatie, was het alsof er iets met me gebeurde en er een connectie ontstond. Ik keek naar de foto van Lama Zopa boven de troon en opeens was er dat contact."

Een andere student: "Het genereert enorm veel vreugde. Je wordt in het verhaal gezogen. Door de woorden heen wordt een visie overgedragen die wij als gewone wezens maar nauwelijks kunnen bevatten. Terwijl je het verhaal induikt, word je gegrepen door de grootsheid van de visie: myriaden universa met alle wezens die daarin leven. Het is een grandioze visie. Juist omdat al die aspecten erin zitten die door het verstand niet begrepen kunnen worden, ontstaat een soort intuïtieve sfeer die appelleert aan iets wat te groots is voor je bevattingsvermogen. Het is als een gedicht, er spreekt iets doorheen wat niet onder woorden te brengen is. Dat is de boeddhavisie. Terwijl je in de tekst getrokken wordt, raak je betrokken in de boeddhawereld en daar word je extatisch van. Tenminste, dat was mijn ervaring."

De kok: "Het gevoel dat heel sterk in me opkwam was dankbaarheid voor het feit dat Lama Zopa Rinpochee deze opdracht had gegeven. Ik zou het nooit uit mezelf hebben gedaan. Ik hoop dat ik in de toekomst steeds meer kan beoefenen zoals hij het ziet, volgens zijn inzicht. En niet volgens mijn eigen kleine visie."

De redactrice: "Het was wonderlijk hoe gemakkelijk de woorden uit mijn mond vloeiden, hoe gemakkelijk ik met het ritme meekon, alsof ik ergens deze Soetra al eens had gehoord of gelezen. Het was ook zo opvallend hoe we als groep waren gegrepen door de Soetra."

*www.fpmt.org/teachers/zopa/advice/sanghatasutra.asp*
*Koosje van der Kolk*

# MAITREYA BOEDDHA GEBED

***Mogen alle belichaamde wezens die gunstige omstandigheden creëren***
***Voor het plaatsen van perfecte beelden van Maitreya, de Boeddha van Liefde,***
***De glorie ervaren van de Dharma van het grote voertuig***
***In aanwezigheid van Boeddha Maitreya zelf.***

***Wanneer, als een zon die boven de bergen rijst,***
***Boeddha Maitreya in Bodhgaya verschijnt,***
***Mag de lotus van mijn wijsheid opengaan en***
***Mogen al verzamelde fortuinlijke wezens worden bevredigd.***

***Als in die tijd de overwinnaar Maitreya zeer verblijd***
***Zijn rechterhand op mijn hoofd plaatst***
***En voorspelt waar en wanneer ik de volmaakte verlichting zal bereiken,***
***Mag ik voor het welzijn van allen snel het boeddhaschap bereiken.***

***Mag ik in al mijn levens tot aan de volmaakte verlichting***
***De grote golven van beoefeningen van de boeddha=s***
***En bodhisattva's van de drie tijden verzamelen,***
***Op de juiste wijze integreren en in praktijk brengen.***

***Mogen we allen de gouden stok van analyse vasthouden***
***Met daaraan het vaandel van het spirituele onderricht,***
***Aan de top versierd met de juwelen van de drie hogere trainingen,***
***En dit overwinningsvaandel van de leer overal plaatsen.***

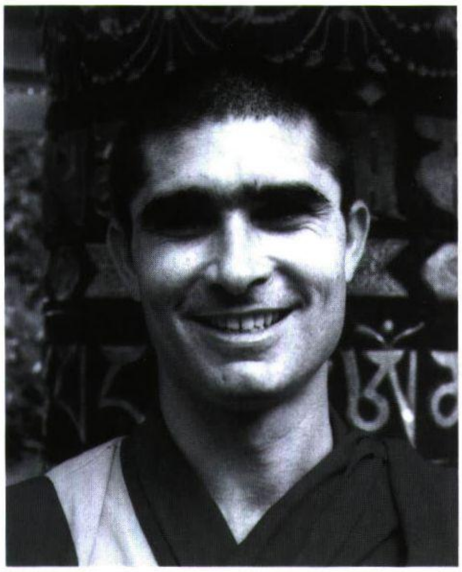
***Mag de leer die een bron is van geluk en voorspoed zich verspreiden,***
***Mogen alle religieuze leiders lang en gezond leven,***
***Mag de leer van de Boeddha - die een bron is van geluk en vreugde voor alle wezens -***
***Altijd overal in de wereld opbloeien.***

***Mogen alle wezens door de kracht van het mediteren op de drie soorten liefde***
***Met liefde alle negativiteit overwinnen***
***Mogen alle wezens worden beschermd door de kracht van de liefde***
***En in contact komen met de Boeddha van Liefde.***

*Dit gebed voor het ontmoeten van Boeddha Maitreya (Tib.: byams pa'i sku gzugs ma)*
*werd geschreven door Zijne Heiligheid Gyälwa Gendun Drub (de eerste Dalai Lama).*
*Vertaling Hans van den Bogaert*

# Wie is Michael?

## WAAR OOST EN WEST ELKAAR ONTMOETEN



**Vanaf juli 2004 verblijft eerwaarde Michael Losang Yeshe in het Maitreya Instituut. Gedurende de Lam Rim-zomercursus en -retraite begeleidde hij de meditaties. Wie is Michael Losang Yeshe? Koosje ging bij hem op bezoek.**

### Wie ben je en wat kom je hier doen?

"Michael is mijn westerse naam en Losang Yeshe is mijn Tibetaanse naam die Lama Yeshe mij heeft gegeven. Ik ben hier gekomen op suggestie van Kyabdje Zopa Rinpochee die mij heeft geadviseerd enige tijd te assisteren op het Maitreya Instituut door assistentie te verlenen in het studieprogramma en andere Dharma-activiteiten die van nut zijn voor het centrum. Ik ben hier nu twee maanden en tot nu toe bevalt het me goed."

### Waar kom je vandaan?

"Voor ik naar Nederland kwam heb ik 18 maanden geassisteerd in het FPMT-centrum in Maleisië, het Losang Dragpa centrum, waar ik zowel vertaalde als les gaf. De Geshe die daar onderwees was teruggegaan naar het Sera-klooster en de nieuwe geshe was nog niet aangekomen. Nu heeft het centrum zowel een nieuwe geshe als een vertaler, dus ik was in de gelegenheid om naar het Maitreya Instituut te komen."

### Wat is je motivatie om te werken voor het Maitreya Instituut?

"Motivatie? Ik zal maar niet vertellen dat het is omdat ik zo van patat houd. Wat kan ik zeggen? Tot nu toe heb ik altijd aan Lama Zopa Rinpochee gevraagd wat het meest heilzaam zou zijn om te doen. Ik ben gekomen omdat Lama Zopa Rinpochee mij dat heeft geadviseerd. Het is mijn motivatie om de spirituele leraar te dienen door naar mijn beste vermogen het Maitreya Instituut te helpen."

### Wat is je relatie met Lama Zopa en hoe heb je Lama Zopa Rinpochee ontmoet?

"Oh, dat gaat een heel eind terug in de tijd! Op mijn vierde jaar bracht mijn moeder mij in contact met de lama's (Lama Yeshe en Lama Zopa Rinpochee) en sinds mijn zesde ben ik opgevoed door Lama Yeshe en Lama Zopa Rinpochee. Mijn relatie met Lama Yeshe en Lama Zopa Rinpochee is dus niet alleen die van spirituele leraar maar ook van pleegouders. Er is een sterk gevoel familiegevoel. Tegelijkertijd is hij mijn goeroe, mijn leraar. Dat is mijn relatie met hem."

### Hoe was je opvoeding?

"Ik moet bekennen dat ik als student nooit zo heel hard heb gestudeerd. Toch was ik zo fortuinlijk om mijn opleiding voort te kunnen zetten, eerst in het Kopan-klooster en vanaf mijn veertiende in het Sera-klooster in Zuid-India. In Kopan volgde ik naast het traditionele studieprogramma ook Engelse les, tekenles enzovoort. Als er vrijwilligers langskwamen, leerden ze ons westerse vakken. Dus het was een combinatie van traditioneel Tibetaans boeddhistische en moderne westerse opvoeding. Toen ik 13 jaar oud was, was ik genoodzaakt Nepal te verlaten vanwege visumproblemen. Ik ging naar het Sera-klooster in Zuid-India, waar ik het traditionele boeddhistische studieprogramma volgde. Uit je hoofd leren van de teksten, overdracht en uitleg van de teksten, debatten en gebedsdiensten, dat waren de voornaamste activiteiten. Daarnaast moesten we op het veld werken en ander werk doen in het klooster. Daardoor heb ik ook wat praktische dingen geleerd. De westerse vakken heb ik geleerd door zelfstudie. Zowel in Kopan als in Sera was ik dus zo fortuinlijk om mijn studies voort te kunnen zetten, samen met mijn klasgenoten.
Hoewel ik geen geleerde ben geworden, ben ik wel in staat geweest om heel goede mentale indrukken op te doen van de vijf voornaamste filosofische onderwerpen."

### Hoe lang heb je in totaal in het Sera-klooster gestudeerd?

Laatst heb ik het eens opgeteld. Ik ben begonnen toen ik veertien was en heb gestudeerd tot 1997. Dus in totaal zestien jaar. In 1997 bestudeerde mijn klas de laatste onderwerpen die moeten worden geleerd voor de geshegraad. In die tijd beginnen de studenten zich voor te bereiden op de geshe-examens. Sommige van mijn klasgenoten waren al begonnen met de examens; niet iedereen tegelijk, het hangt af van een bepaalde volgorde. Ik was er niet 100 % zeker van of ik de geshe-examens wel wilde doen. Ik wilde mijn kennis gebruiken en wist niet precies op welke manier. Daarom heb ik advies gevraagd aan Lama Zopa

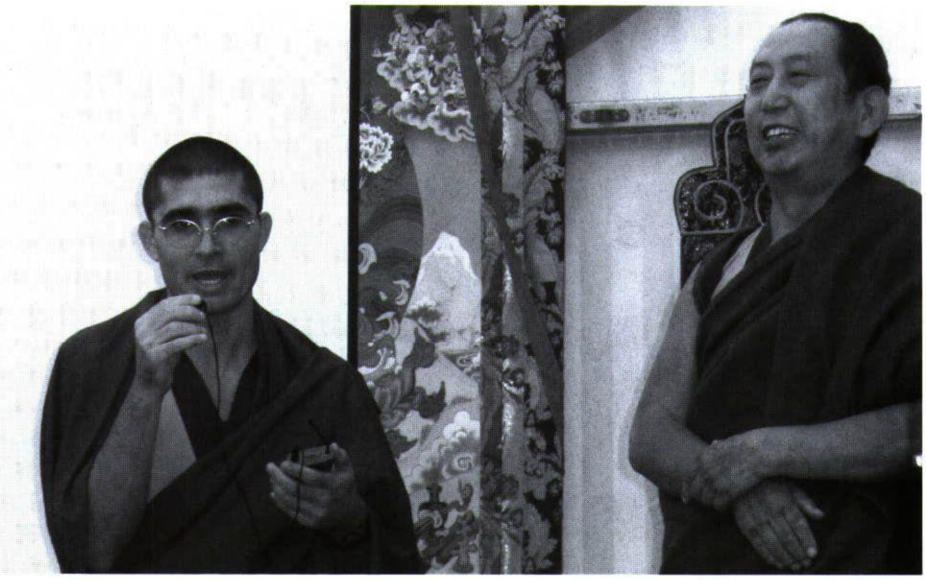
Rinpochee. Hij adviseerde mij om één van mijn leraren, Geshe Kelzang Wangdu, te assisteren als vertaler. Eerst gaf hij les in het Tushitacentrum in Delhi en eind 1997 ging mijn leraar naar Californië waar hij les gaf in het Vajrapani Instituut, het fmpt-centrum Land of Medicine Boeddha en Thechen Ling in San Francisco. Dit was mijn eerste langdurige ervaring als vertaler. In totaal bleef ik twee jaar in Amerika. Omdat ik me afvroeg wat mijn volgende stap moest zijn, terug naar het Sera-klooster of ergens anders heen, raadpleegde ik opnieuw Lama Zopa Rinpochee. Hij adviseerde mij om naar Australië te gaan en in 1999 ging ik naar het Vajrayana Instituut in Sidney, waar ik een jaar bleef. In 2000 heb ik ook geassisteerd bij de jaarlijkse novembercursus in Kopan. Van 2001 tot half 2002 verbleef ik in Singapore en daarna in Maleisië. Nu is het 2004 en verblijf ik op het Maitreya Instituut."

### Hoe lang ben je van plan te blijven?

"Mij is verzocht ten minste een jaar te blijven."

### Vind je het fijn in Nederland en in het Maitreya Instituut?

"Ja. Wat betreft de taal vind ik het fijn in Nederland omdat bijna iedereen Engels spreekt. Dat is gemakkelijk voor mij. Ook als land bevalt Nederland mij goed en vind ik het één van de fijnste landen van Europa, al mis ik de bergen. Toch vind ik het een prachtig land. Ik houd van de steden en van de dorpen. Ook heb ik hier heel goede vrienden. Enkele van mijn oudste vrienden leven in Nederland. Mattie de Wijs kent mij al sinds mijn derde jaar en Paula de Wijs sinds mijn zesde. Ze hebben me altijd behandeld zoals ouders hun kind behandelen. Als peuter heb ik ook enkele jaren met mijn moeder in Nederland gewoond. Mijn moeder is Belgische van geboorte, maar ze is opgegroeid in Californië. Mijn vader is van Griekse oorsprong. Beiden hebben ze Lama Yeshe en Lama Zopa Rinpochee ontmoet. Ze waarderen de Lama's heel erg voor wat ze in het verleden hebben gedaan en nu nog doen en zijn daarom nog altijd heel ondersteunend voor me."



### Heb je de lezers van het Maitreya Magazine nog iets te zeggen?

"Ik ben blij op het Maitreya Instituut te zijn en ik wil de kennis die ik mocht ontvangen, hoe weinig ook, graag delen. Ik wil ook graag verder leren door het boeddhistische onderricht en de tradities te delen met andere studenten en door feedback van ze te ontvangen. Zo hoop dat ik van dienst te kunnen zijn."

### Wat was je indruk van de CPMT-bijeenkomsten die in augustus werden gehouden?

"Persoonlijk heb ik het als een heel goede tijd ervaren omdat we onze kostbare spirituele leraren weer mochten ontmoeten, Lama Zopa Rinpochee en de abt van het Kopan klooster, Geshe Lama Lhundup, wat persoonlijk voor mij ook heel fijn was. Ik heb de bijeenkomst ervaren als een heel positief voorbeeld van onderling afhankelijk ontstaan van de volledige inzet van de vrijwilligers en de enthousiaste deelname van de FPMT-leden onder de inspiratie van de kostbare spirituele leraar. Het onderliggende doel van de bijeenkomsten was om een indruk te krijgen van het voornaamste doel van wijlen Lama Yeshe en Lama Zopa Rinpochee en de deelnemers te laten kennismaken met de verbijsterende activiteiten van Kyabdje Lama Zopa Rinpochee. Eerwaarde Roger gaf een gedetailleerde uitleg over alle projecten die Lama Zopa Rinpochee onder zijn hoede heeft in de verschillende landen. Zelfs voor de oudere studenten was het een eye opener om te horen op hoeveel manieren Lama Zopa Rinpochee de wezens probeert te helpen, hoe groot zijn visie is, hoe groot zijn mededogende activiteiten zijn. Een derde doelstelling was om het familiegevoel, het gevoel van onderlinge saamhorigheid tussen de lama en de FPMT-medewerkers te bevorderen. En ik denk dat alle doelen zijn bereikt."

*Door Koosje van der Kolk*

## COURSES WITH VEN MICHAEL LOSANG YESHE

*Venerable Michael Losang Yeshe, born in 1966, lived and studied at Kopan Monastery, Nepal, from the age of 6, before moving to Sera Monastery in South India to do his Geshe Studies. Ven Michael combines a traditional Tibetan monastic education with a western background. As advised by Lama Zopa Rinpoche Ven Michael has come to live in Emst where he will support Geshe-la by teaching, translating and providing spiritual support to students. Ven Michael teaches in English.*

***Saturday & Sunday November 27 & 28*** Meditation from the ground up
Cost: € 68,50 members € 75,- non-members

# Het Lama Yeshe Wisdom Archive

**Als je ooit een boek met als uitgever het LYWA in je handen hebt gehad, of zelfs gratis hebt gekregen in het Maitreya Instituut dan zal je je waarschijnlijk niet als eerste hebben afgevraagd waar die letters voor staan of wat deze organisatie doet.**

Zoals de titel van dit stukje al zegt staan de letters voor het Lama Yeshe Wisdom Archive. Dit is een non-profit organisatie onder de vlag van de FPMT die tot doel heeft het verspreiden van de lessen voornamelijk gegeven door (wijlen) Lama Yeshe en Lama Zopa Rinpochee op een manier die niet zo gewoon is namelijk in de vorm gratis boekjes (hier hoort een kleine kanttekening bij maar daarover later).

Op de feestelijke 25ste verjaardag van het Maitreya Instituut was er de mogelijkheid kennis te maken met deze boekjes want Jan Paul Kool had een grote hoeveelheid laten over komen om iedere bezoeker er een mee te kunnen geven.

Op internet is het LYWA natuurlijk ook te vinden (www.lamayeshe.com) en daar kwam ik tot mijn grote verbazing veel meer tegen dan wat ik in ieder geval verwachtte. Er staat allereerst natuurlijk informatie op over het LYWA op zich en de te verkrijgen boeken, maar er zijn vele lessen te vinden (zo uitprintbaar) van Lama Yeshe en Lama Zopa Rinpochee maar ook van Zijne Heiligheid de Dalai Lama, Serkong Rinpochee, Yongdzin Ling Rinpochee en diverse andere leraren, over uiteenlopende onderwerpen. Ook kan je lid worden van de (natuurlijk gratis) LYWA newsletter die 1x per maand uitkomt en gemaakt wordt door Nicholas Ribush, director van het LYWA. Daarin is dan allerlei nieuws betreffende het LYWA te vinden. Ook vind je er nieuws over doneren en donateurschap en daar wilde ik het eigenlijk graag over hebben.

Wij kennen natuurlijk het gezegde: voor niets gaat de zon op. Nou dat mag dan zo zijn maar misschien is al lezende de vraag al gerezen: waar doen ze het van? Het antwoord is simpel en voor de hand liggend: met behulp van donateurs, want boeken uitgeven gaat natuurlijk in tegenstelling tot het opgaan van de zon, niet voor niets.
Als je met deze vorm van vrijgevigheid van de Dharma hebt kennis gemaakt denk ik dat het logisch is te helpen dit in stand te houden want laten we wel wezen tenslotte hebben we aan Lama Yeshe heel erg veel te danken: namelijk instituten met leraren die ons een enorme rijkdom van kennis en vaardigheden aanbieden.
Elke donateur is er een en of je nou een beetje of veel geeft alles helpt natuurlijk. Bovendien kan je een "algemene" donatie doen maar ook een speciaal boek sponsoren bijvoorbeeld.
En er wordt ook wat weggegeven want als je $20 dollar of meer doneert krijg je een jaar lang de nieuwe uitgaven. Sinds kort probeert men 600 zogenaamde Life Members te werven. Dit zijn mensen of een groep[je] mensen die een grotere donatie doen (en daar ook nog wat voor terug krijgen!). Voor het Life Membership vraagt men een donatie van $1000. Dit is natuurlijk een heel bedrag, (let wel het zijn dollars en dus kom je op dit moment op zo ongeveer 850 euro uit en dat ziet er al wat beter uit toch?). Denk nou niet dat dit alleen maar voor mensen is die flink in de slappe was zitten want zoals gezegd je kan het met meerdere mensen doen maar ook in stukjes zoals bijvoorbeeld 10 maanden $100 (kijk op de site voor alle mogelijkheden). Dan zit er ook een bonus aan vast als je dit Life Membership aangaat namelijk het volgende (en dat is heel wat):

- een gratis exemplaar van elke boek wat door het LYWA (in de toekomst) gepubliceerd wordt.
- een gratis exemplaar van elk boek van Lama Yeshe en lama Zopa Rinpochee dat door Wisdom (in de toekomst) wordt uitgegeven.
- een jaar lang gratis de Mandala (tijdschrift)
- een jaar maandelijkse bepaalde poedja's die gedaan worden door monniken in Kopan. Je mag zelf aangeven aan wie je wilt dat ze worden toegewijd.
- een alleen voor members toegankelijk deel van de site met speciale lessen die (nog) niet beschikbaar zijn voor anderen.

Enthousiast geworden? Geïnspireerd geraakt? Kijk dan op de website (of in de boeken) hoe je kunt doneren. Of toch nog wat meer informatie? Dat laatste kan in de vorm van het ophalen of aanvragen van een boekje van het LYWA bij het MI in Emst. Er is echter wel het verzoek en dit is de eerder genoemde kanttekening, van een (minimale) bijdrage van 2 euro per boekje omdat de vrachtkosten enorm hoog bleken te zijn. Iemand vragen het voor je mee te nemen is wellicht ook een idee want opsturen kan natuurlijk maar dan komen er nog wel de portokosten bij.
En met de woorden van Nick Rubush te eindigen: "Dharma books plant the seed of the path to enlightenment in the mind of the reader. That imprints ripens, realizations come and liberation is attained. Books open the wisdom eye, you can understand death and the mind; they teach you how to develop compassion; they bring world peace."

Is het niet een geweldig iets om een steentje (in de vorm van euro's) aan bij te dragen? Doen!
*Tineke de Leeuw den Bouter*

# Wie is Maarten?

## EEN KORT INTERVIEW MET MAARTEN DE VRIES

**Wie ben je en wat kom je hier doen?**
In eerste instantie kom ik koken voor de cursusweekenden, verder doe ik de inkopen van schoonmaakmiddelen en etenswaren. Ik heb me ook gestort op het linnengoed. Sinds kort hebben we nieuw linnengoed, dat door een professionele wasserij wordt verzorgd. Mijn taak ligt meer in de huishoudelijke praktische sfeer. Ik ben gevraagd er op termijn ook meer organisatorische en administratieve dingen bij te nemen. Op dit moment is dat nog niet actueel."

**Je hebt ook de hele schoonmaak gereorganiseerd?**
"We hebben nu een professioneel schoonmaakteam. Ze komen twee keer per week om ons te ondersteunen in de schoonmaak van de gebouwen. Dat is gebeurd nadat we verschillende mogelijkheden en offertes bestudeerd hebben."

**Waar kom je vandaan?**
"Mijn werkervaring ligt in de horeca, in het restaurantwezen. Ik heb heel lang als kok gewerkt in verschillende restaurants en hotels. De laatste 8 jaar vervulde ik daar leidinggevende functies."

**Wat is je motivatie om voor het Maitreya Instituut, een boeddhistisch centrum te gaan werken?**
"Ik vind het fantastisch om de ervaring en de kennis die ik heb in te kunnen zetten op een manier die hopelijk gunstig is voor anderen. In het verleden zette ik mijn energie en tijd, kennis en ervaring in op een manier die anderen soms schaadde. Bijvoorbeeld door als kok veel wezens levend te koken."

**Hoe ben je bij het boeddhisme terechtgekomen?**
"Als ik achteraf terugkijk zat het er eigenlijk altijd al in. Het boeddhisme is iets wat me altijd heeft gefascineerd en aangetrokken maar wat ik, denk ik, op een bepaalde manier uit de weg ben gegaan. Ik heb als het ware de confrontatie vermeden. Ik heb lang vechtsporten beoefend. Via de vechtsporten ben ik ook met het Zen boeddhisme in aanraking gekomen. Maar pas toen ik het Tibetaans boeddhisme ontmoette groeide mijn interesse voor de Dharma."

**Hoe ben je het Tibetaans boeddhisme tegengekomen?**
"Ik heb altijd graag boeken gelezen over filosofische en spirituele onderwerpen. Ik was altijd in boekwinkels aan het snuffelen naar interessante boeken. Op een dag vond ik een boek van Kalu Rinpochee, waardoor ik voor het eerst een totaalbeeld kreeg van het boeddhisme. Daar is het denk ik mee begonnen. Toen is het kwartje gevallen."

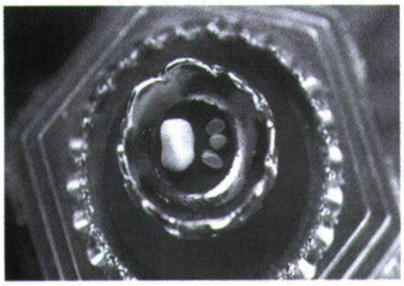
**Hoe kwam je vervolgens bij het Maitreya Instituut terecht?**
"Op een bepaald moment zat ik met dat boek op schoot te lezen toen ik een heel bijzondere ervaring had, die ik moeilijk in woorden kan uitdrukken. Daardoor werd het mij duidelijk dat ik niet verder kon gaan met mijn werk op de manier waarop ik dat deed. Door bijvoorbeeld kreeften te koken en zo. Ik ben van de ene op de andere dag gestopt zonder te weten wat ik daarna zou doen. Ik wist alleen dat ik niet meer door zou kunnen gaan met wat ik tot die tijd had gedaan. Toen ben ik actief op zoek gegaan naar een centrum en een leraar. Ik heb een tour gemaakt langs allerlei boeddhistische centra in Amsterdam. Ik ben onder andere bij het Maitreya Instituut terecht gekomen en daar heb ik Kaye Miner gesproken. Ik heb haar verteld wat mijn gedachten en ervaringen waren en zij heeft mij het advies gegeven om naar de Lam Rim-cursus in Kopan te gaan. Dat heeft voor mij de boel pas echt op gang gebracht en mijn gevoel op het goede spoor gezet."

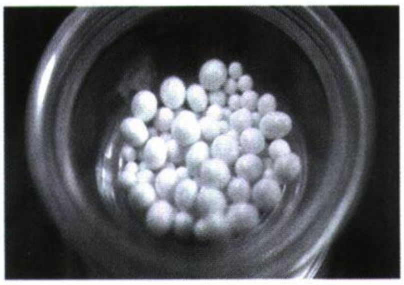
**Wat is je relatie met Lama Zopa?**
"Tot nu toe heb ik niet enorm veel beroemde lama's mogen ontmoeten dus ik heb niet veel vergelijkingsmateriaal. Maar ik weet wel dat de lessen en de boeken van lama Zopa maar vooral ook zijn directe aanwezigheid, me op zo'n manier hebben geraakt dat mijn leven daarna nooit meer hetzelfde is geweest. Dat is een teken dat lama Zopa mijn belangrijkste leraar is. Ik vond het echt heel bijzonder om de CPMT-meeting mee te maken. Dat moet je zelf hebben meegemaakt om te begrijpen wat ik bedoel. Ik vind het heel moeilijk om daar iets over te zeggen."

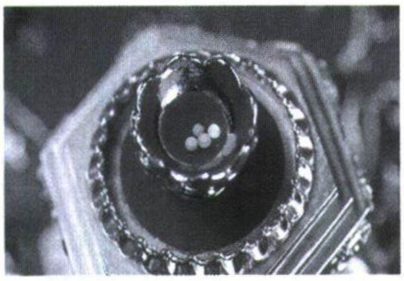
**Je gezicht begint in ieder geval te stralen. Hoe lang ben je van plan te blijven op het Maitreya Instituut?**
"Als het aan mij ligt blijf ik voorlopig. Ik heb het idee dat er ontzettend veel te doen is. Ik denk ook dat het goed is voor het centrum dat er een team ontstaat van een vaste kern medewerkers en werkgroepen die duidelijk herkenbaar aanwezig zijn in het centrum. Er is heel veel werk te doen. Een mooie uitdaging. We hebben nu een begin neergezet tijdens de CPMT-meeting, nu is het zaak dat voort te zetten. Eigenlijk begon het al eerder, tijdens de Lam Rim-zomercursus met de recitaties van de Sanghata Soetra. Ik heb het gevoel dat er een hele goede positieve energie aan het ontstaan is. Die moeten we proberen vast te houden en uit te breiden. Het zou jammer zijn als het bij een eenmalig evenement blijft. Verder denk ik dat de lessen van Geshe Sonam Gyaltsen veel meer mensen zouden kunnen bereiken. Ik denk dat er ontzettend veel potentieel zit in dit centrum. We zouden er in de aanloop naar nieuwbouw veel uit kunnen halen en mensen enthousiast maken."

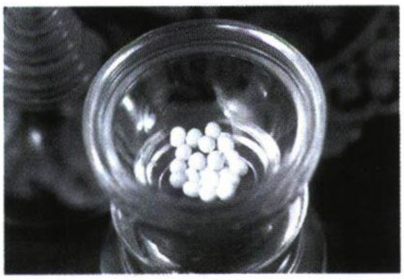
*Koosje van der Kolk*

# De zomer van 2004
# geestelijk en feestelijk









**Dit jaar wilden we bijzondere aandacht besteden aan ons 25-jarig jubileum, maar wat we in de afgelopen zomer hebben meegemaakt heeft onze stoutste dromen overtroffen. Zowel op geestelijk als op feestelijk vlak, nationaal en internationaal, waren de activiteiten op alle niveaus zeer geslaagd.**

Na afloop van de lesprogramma's werd in Amsterdam de City Retreat en in Emst de Lam Rim Zomer Cursus- en Retraite gehouden. Alles is hierbij zeer prettig verlopen. Daarna vond het eerste in een reeks van bijzondere evenementen plaats, namelijk de Heart Shrine Relic Tour. De boeddhistische relikwieën uit deze collectie zijn door verschillende meesters en kloosters aan Lama Zopa Rinpochee geschonken en zullen later worden geplaatst in het hart van het nog te bouwen Maitreya beeld in Kushinagar, India.
Omdat de relikwieën voor het eerst in Europa zijn en de tour in Amsterdam zou beginnen was er veel werk nodig om alles gereed te maken. Dagenlang hielp een groep vrijwilligers van het centrum in Amsterdam de twee vrouwen die met de relikwieën meereizen, Teresa Mia Navarro en Ven. Gyalten, met het inkopen van allerlei benodigheden en daarna met het klaarmaken, opzetten en inrichten van alles. Het resultaat was schitterend.

De opening vond plaats op zaterdagochtend 31 augustus met het reciteren van de Hart Soetra in het Japans onder leiding van Ven. Jiun Hogen Roshi van het Internationaal Zen Centrum de Noorderpoort in Wapserveen. Daarna volgden een recitatie van de Hart Soetra in het Tibetaans door Ven. Michael Losang Yeshe en Ven. Thubten Phelgye en in het Engels en Nederlands door de overige aanwezigen onder leiding van Ven. Kaye Miner. De hele zaterdag bezochten mensen van verschillende boeddhistische groeperingen, studenten van het Maitreya Instituut en andere belangstellenden de relikwieën en sommigen kwamen ook zondag terug om de hele dag hun beoefening te kunnen doen in het bijzijn van deze bijzondere voorwerpen. Teresa Mia gaf op gezette tijden uitleg over wat er tentoongesteld werd en Ven. Gyalten (of een ander sanghalid) hield vaak één van de relikwieën vast zodat men er een zegening van kon ontvangen. Zondag werden we vereerd met een bezoek van twee Vietnamese monniken uit Nederhorst den Berg en zo'n 170 Vietnamese leden van hun gemeenschap. Hun devotie en enthousiasme waren indrukwekkend.

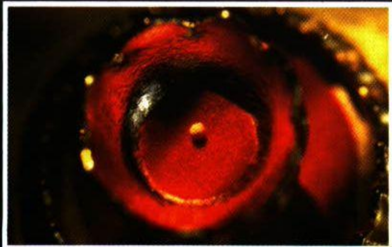
In totaal schatten we dat ongeveer 800 mensen de relikwieën in Amsterdam hebben bezocht. Het weekend werd afgesloten met een dankzegging aan en toewijding door de vrijwilligers en staf. Een week later waren de relikwieën ook in Emst te bezoeken. Het leek eerst niet mogelijk dit in het programma van de tournee te passen maar uiteindelijk was het toch gelukt deze zegening voor Emst te laten plaatsvinden. Geshe Sonam Gyaltsen en Geshe Konchog Lhundrup leidden eerst een poedja en daarna mochten mensen de relikwieën van dichtbij zien en ervaren. Tot 's avonds half tien mochten studenten en andere bezoekers erbij zijn. De volgende dag vertrok de Heart Shrine Relic Tour naar Duitsland.

Het was voor veel mensen een onvergetelijke ervaring om in een ruimte te zijn met de tastbare overblijfselen van onze voorgangers, degenen waarin wij toevlucht nemen. In een jaar waarin we stilstaan bij ons 25-jarig bestaan als Dharmacentrum en plannen maken voor de toekomst, lijkt het een aanmoediging en is het zonder meer een grote zegening.

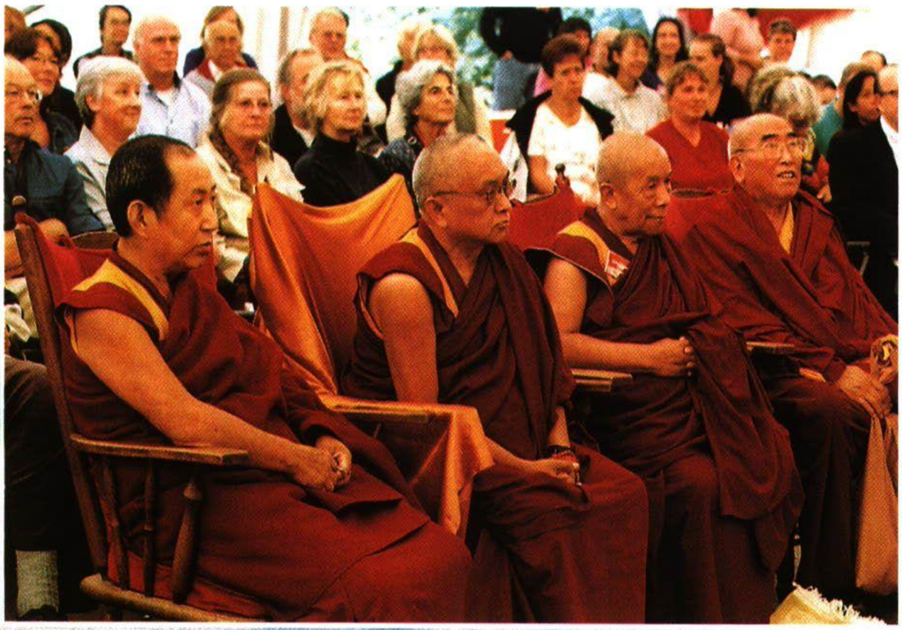
HEART SHRINE

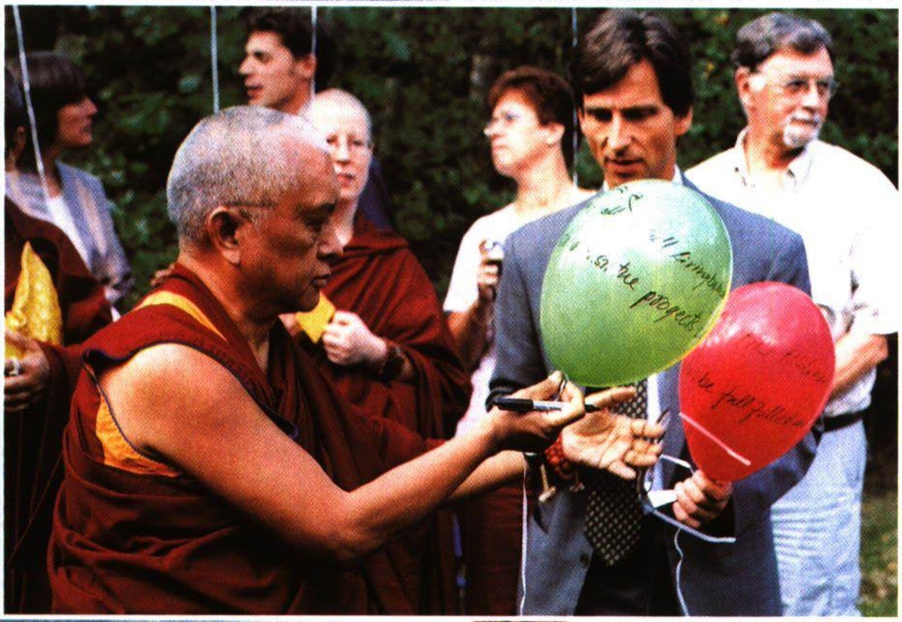
# Relic Tour

An exhibition of ancient and sacred Buddhist relics

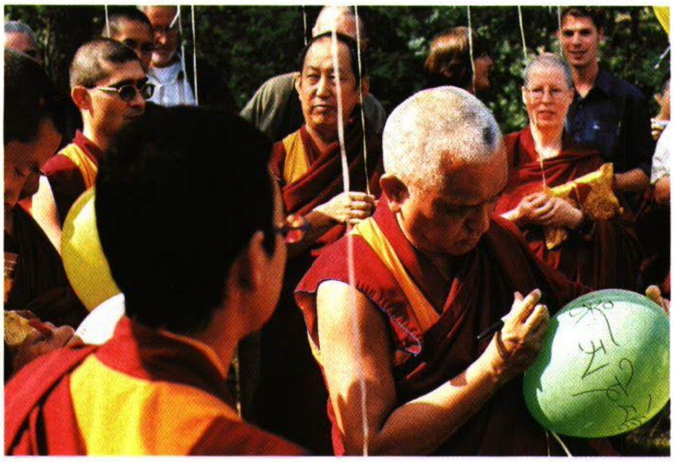


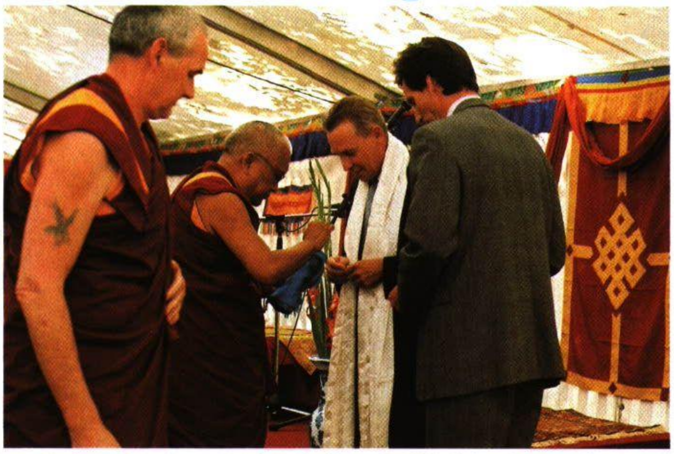
# Jubileum **25 ja**

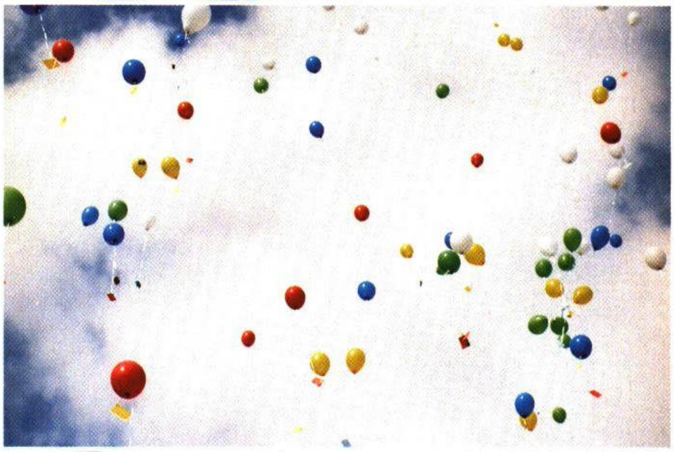


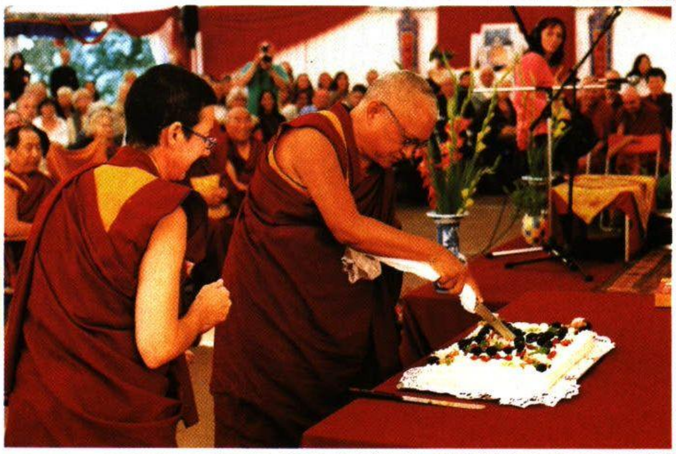


# r Maitreya Instituut









# Poedja Lang Leven

# Bezoek Lama Zopa Rinpochee groot succes

## INITIATIE IN DE MEDICIJNBOEDDHA

**Tien dagen na het vertrek van de relikwieën arriveerde Lama Zopa Rinpochee op Schiphol en een reeks zorgvuldig geplande activiteiten begon zich te ontvouwen. In het weekend van 21 en 22 augustus ontvingen zo'n 250 mensen de initiatie in de grote medicijnboeddha in het Montessori College in Amsterdam.**

Ven. Neil Dhondrup hield op zondagmiddag een spontane uitleg over de bodhisattvagelofte, die zeer werd gewaardeerd. Uiteraard maakte (en maakt) de initiatie zelf een krachtige indruk op ons allemaal. Zelfs de conciërge van de school ging aan het eind bij Rinpochee langs voor een zegening!

Niet alleen Rinpochee's woorden, maar ook zijn aanwezigheid leren ons hoe een mens 24 uur per dag kan werken aan zuivering en het creëren van verdiensten om aldus dienstbaar te kunnen zijn aan alle levende wezens.

## CPMT-BIJEENKOMST

**De CPMT-vergadering, waaraan 105 deelnemers uit meer dan 20 landen deelnamen, begon op dinsdag 24 augustus en duurde een week. Een CPMT vindt elke 18 maanden ergens ter wereld plaats en wordt bijgewoond door Center Directors (CD's), Spiritual Progam Coördinators (SPC's) en andere stafleden van de FPMT-centra. Dit keer werd de vergadering in Nederland gehouden om te vieren dat het Maitreya Instituut 25 jaar bestaat.**

Voor de CPMT-vergadering, de viering van ons 25-jarig bestaan, de Tara Initiatie en een Lang Leven poedja voor Lama Zopa was er een grote tent opgezet tussen de Taratuin en het cursusgebouw. Met toevoeging van een geluidsinstallatie en beamer, stoelen en tafels en een altaar was die snel in een uitstekende vergaderruimte getransformeerd.

De CPMT-bijeenkomst is een uitstekende manier om Rinpochee's visie voor de organisatie te horen, collega's te leren kennen, informatie uit te wisselen, ideeën en inspiratie op te doen. De bijeenkomst wordt daarnaast steeds meer als trainingsmogelijkheid benut. Dit keer verzorgden Amy Cayton en Kendall Magnusson de trainingen. In het uitgereikte werkboek stonden de hoofdthema's genoemd:

- Waarin onderscheiden wij ons van anderen?
- De Vier Methoden om Studenten te Verzamelen
- Dharma-oplossingen voor alledaagse problemen
- Denk globaal, handel lokaal
- Mededogen, mededogen, mededogen

Op advies van Rinpochee lag de nadruk op de Vier Methoden om Studenten te Verzamelen: geven, het spreken van aardige woorden, lesgeven naar gelang het niveau van de student en het in praktijk brengen van wat je aan anderen leert. Alle activiteiten die wij in onze centra doen, vallen onder één van deze kopjes en de oefeningen en discussiegroepen tijdens de vergaderingen waren bedoeld om ons er van bewust te maken hoe wij met deze vier omgaan. Alle centra (inclusief MI Emst, MI Amsterdam en studiegroep Groningen) hebben beloofd om met hun vrijwilligers en staf aan tenminste één van de onderwerpen verder te werken. In de toekomst zult u hierover meer lezen in dit blad.

### Reacties

Hier volgt een aantal reacties van enkele buitenlandse en Nederlandse deelnemers:

***Massimo Corona***, hoofd van het FPMT International Office in de VS, Italiaans: "Ik heb de allereerste CPMT-vergadering in Engeland bijgewoond en heb sindsdien aan meerdere meegedaan maar ik moet zeggen dat deze de allerbeste is geweest!"

***Gabe Edwards***, director Buddha House, Adelaide, Australië: "We werden zo goed verzorgd, de gastvrijheid was volmaakt, de communicatie met de participanten goed en het eten was voortreffelijk. We werden zo goed gevoed dat mijn kamergenote vast kwam te zitten toen ze van het stapelbed af wilde en merkte dat ze flink was aangekomen in deze ene week!"

***Annelies van der Heijden***, assistent CD in Amsterdam: "De CPMT was bijzonder inspirerend. Praten over het familiegevoel klinkt afgezaagd maar toch is het wel zo. De sfeer was ontspannen en open, er was geen arrogantie uit de oude garde. Soms vond ik het ontroerend om te zien hoe mensen met weinig middelen en veel lef zo hard werken om iets gestalte te geven. Ik heb nog nooit zoveel helden bij elkaar gezien!"

***Anne Veen***, studiegroep Groningen: "Ik ben drie dagen op de CPMT geweest en vond het een indrukwekkende ervaring omdat mij hierdoor

duidelijk werd hoeveel werk er door alle medewerkers verzet is en nog steeds verzet wordt. Ik voelde de verbondenheid met het grotere geheel, dat wil zeggen de FPMT-organisatie en de personen overal op de wereld die daarvan deel uitmaken, inclusief Lama Zopa. Het werd me snel duidelijk hoe bijzonder het eigenlijk is om deel uit te maken van dit inspirerende netwerk. De FPMT heeft in 30 jaar al indrukwekkend veel bereikt maar heeft bovendien momenteel nog enorm veel vitale toekomstplannen voor de Dharma wereldwijd, dus dat belooft nog veel goeds! (Te lezen op www.fpmt.org, red.)

Ook vond ik het mooi om te zien dat Emst opeens een internationaal centrum werd, grootser dus, omdat mensen van over de hele wereld de moeite hadden genomen om naar de Veluwe af te reizen. Ik vond het dan ook vreemd om te zien dat er vanuit Nederland zelf, en dan met name vanuit Emst, opmerkelijk weinig vertegenwoordigers bij de CPMT-meetings aanwezig waren. Wellicht leeft bij ons het besef van een wereldwijde organisatie niet voldoendeen beschouwen we de FPMT al snel als een vanzelfsprekend gegeven. Een beetje gênant toch, als iemand wel uit Mongolie kan komen terwijl ons eigen comité in Emst eigenlijk niet vertegenwoordigd was."

***Fokje Westerling***, studiegroep Groningen: "Ik ben de tweede helft van de week aanwezig geweest. De regen bleef maar kletteren op het tentdak, maar binnen was er genoeg om warm van te worden. Waren het niet de grote thermosbekers met thee en koffie, dan waren het wel de wijze woorden van Lama Zopa Rinpochee of de professionele presentaties van o.a. Kendall Magnussen van de International Office van de FPMT. Uitgebreid deed ze uit de doeken hoe het Dharmaprogramma van de FPMT zich tot nu toe had ontwikkeld en waaraan nog werd gewerkt. Van Discovering Buddhism tot Foundation of Buddhist Thought (vooralsnog alleen in de UK) en van het Basic Program tot en met het Masters Program, dat weldra ook in Emst tot de mogelijkheden zal behoren. Zie je het al voor je? Een mooi nieuw Dharmapaleis op de Veluwe dat dagelijks in plaats van wekelijks gonst van de activiteiten? Waar iedere dag wordt beoefend en gestudeerd op hoog niveau? Een inspirerend thuis voor Geshela... De droom van Kaye ging voor mij leven.

Kaye heeft het vaak over haar 'FPMT family'. Lastig te bevatten voor nuchtere Nederlanders heb ik gemerkt. Maar de FPMT heeft toch werkelijk alle kenmerken van een goede familie. Er zijn veel verschillen tussen de centra en tussen de mensen die ze runnen, maar ook veel overeenkomsten. Er is veel openheid, warmte, belangstelling en inspiratie. De FPMT voelt veilig en stabiel.

Toen we 's avonds uiteen gingen in groepen en aan elkaar vertelden wat we in onze centra organiseren en hoeveel mensen eraan deelnemen werd duidelijk hoe goed het Maitreya Instituut het doet en waarom we ons ook in Groningen een volwaardig lid mogen voelen van de FPMT-familie. Verbazingwekkend vond men het: op nog geen 'steenworp' afstand van Emst of Amsterdam weer zo'n uitgebreid programma en weer zo veel deelnemers. Hoe anders gaat het in Brazilië, Letland, Oostenrijkm, Australië, Maleisië of de VS. Niet dat daar minder gaande is, zeker niet, maar de culturen en contexten zijn wezenlijk anders. Goed om van elkaar te horen en van elkaar te leren. Een kroon op de erkenning van het inmiddels achtjarige bestaan van Studiegroep Groningen was de tekst die Lama Zopa op de laatste dag voor alle centra in petto had en waarvan hij wilde dat ook Groningen een exemplaar zou ontvangen: The Exalted Mahayana Sutra on the Wisdom Gone Beyond called The Vajra Cutter, in het Tibetaans en het Engels. Een opsteker voor onze enthousiaste volharding."

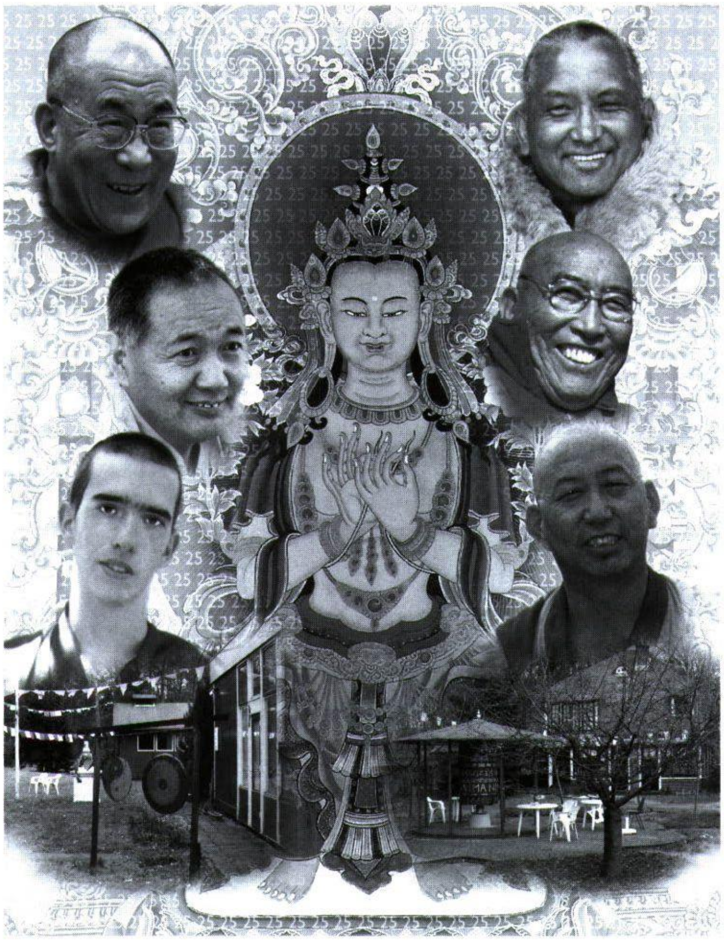
## 25 JAAR MAITREYA INSTITUUT

**Het Maitreya Instituut is één van de oudste FPMT-centra in de wereld. Op zaterdag 28 augustus, tussen de CPMT-vergaderingen in, vierde het Maitreya Instituut haar 25-jarig bestaan.**

De tent die werd gebruikt voor de CPMT-meeting was omgebouwd tot een zaal met podium en er ontsproten een aantal marktkramen om het gebedswiel heen. Om twee uur begon het programma in de tent met aankondigingen van voorzitter Sander Tideman, die als ceremoniemeester optrad. Eregasten waren Lama Zopa Rinpochee, Khen Rinpochee Geshe Lama Lhundrup van Kopan, Geshe Sonam Gyaltsen, Geshe Konchog Lhundrup en wethouder de Vries van de gemeente Epe. Voorts waren er enkele honderden andere gasten gekomen. Voor kinderen was er een speciaal programma

Als oudgediende gaf Paula de Wijs

een terugblik op de indrukwekkende rij van bijzondere leraren die door de jaren heen op het instituut les hebben gegeven. Het is geen wonder dat wij het 25 jaar hebben kunnen volhouden met de inspiratie en zegeningen die wij in de loop der tijd van hen hebben ontvangen! Sander bedankte een aantal van de mensen die veel voor het instituut hebben gedaan en Koosje van der Kolk vertelde over de dierenbevrijding die op 18 augustus werd gehouden ten behoeve van een lang leven van onze leraren. Daarna volgde een heel aardig woordje van wethouder de Vries, die het Maitreya Instituut kwam feliciteren namens de gemeente Epe. Hij gaf blijk van verrassend veel kennis van het boeddhisme.



### Muziek

Na alle gesproken woorden werd het tijd voor de prachtige Tibetaanse muziek van Namgyal Lhamo, die er even mooi uitzag als zij kon zingen en spelen! Het volgend programmonderdeel benadrukte weer de rijkdom aan wijze lessen die wij ontvangen hebben toen Jan Paul Kool het boek "25 jaar jubileum" presenteerde aan de aanwezige lama's en de wethouder. Dit boek is een compilatie van zeer uiteenlopende – en zeer leesbare – stukken uit het Maitreya Magazine door de jaren heen. Na al deze terugblikken was het tijd voor een kijk in de toekomst. Ven. Kaye Miner, directeur van MI Emst, vertelde kort over de plannen voor het programma, de nieuwbouw en nog veel meer. Haar verhaal kunt u elders in dit Magazine lezen.

### Ballonnen

Toen het serieuze gedeelte van het programma voorbij was, droeg kok Maarten de Vries een mooi versierde taart binnen die door Lama Zopa Rinpochee werd aangesneden waarna alle aanwezigen "Happy Birthday" en "Lang Zal Ze Leven" zongen. Buiten wachtten voor alle aanwezigen honderden gekleurde ballonnen met kaarten eraan waarop (in het Engels en het Nederlands) stond: "Mogen alle levende wezens geluk hebben en de oorzaken van geluk, mogen alle levende wezens vrij zijn van lijden en de oorzaken van lijden." Lama Zopa Rinpochee en de andere lama's schreven nog meer gebeden op hun ballonnen en na een kort gebed werd door alle feestgangers een wolk van wensballonnen losgelaten. De felgekleurde ballonnen staken mooi af tegen de blauwe lucht terwijl ze opstegen met de eerlijke, beste wensen van alle aanwezigen.

Toen was er taart voor iedereen en de mogelijkheid om langs de exposities te lopen. In de gang van het cursusgebouw hing een indrukwekkende tentoonstelling van thangka's en tekeningen van de Nederlandse studenten van Andy Weber en in de eetzaal panelen met talloze foto's uit het verleden; van onze tijd in het Theosofisch Centrum, Bruchem, Maasbommel, Emst en ook Amsterdam. Wat werd er door de oude studenten en bekenden gelachen om al die foto's van 'toen'!

Buiten in de zon zong het Eper Mannenkoor Doet Maes (waar J.-P. Kool aan meedoet) vrolijke Ierse liederen en werden er drankjes en hapjes geserveerd vanaf enkele van de marktkramen. In andere kraampjes werden boeken verkocht en bij nog andere kon men wat spulletjes kopen waarbij de opbrengst ten goede komt aan het nieuwbouwfonds voor Emst. De artikelen waren speciaal voor die gelegenheid gemaakt door Rimke Rohaan.

Een zeer indrukwekkend tweede optreden van Namgyal Lhamo in de tent betekende het eind van de officiële viering. Sommige mensen gingen naar huis en anderen bleven voor de lezing van Lama Zopa Rinpochee, die later op die avond werd gehouden en voor iedereen toegankelijk was.

Zondagavond was aangekondigd dat Rinpochee een 21 Tara Initiatie zou geven maar op het laatste moment besloot hij dat het beter voor ons was om een Witte Tara Initiatie te ontvangen. Het was een mooie initiatie die lang (maar niet té lang) doorging. Daarna werd er door de vrijwilligers weer hard gewerkt om alles klaar te maken voor de Lang Leven Poedja voor Lama Zopa Rinpochee die de volgende ochtend zou plaatsvinden. Lange slingers bloemen versierden de tent en de offerandes waren erg mooi. Ven. Michael Losang Yeshe, die nu in Emst woont, was umze (voorzanger) en zijn mooie stem leidde ons rustig van het ene gebed naar het andere. Het was een passende afsluiting van de fijne week met Lama Zopa Rinpochee en van onze 'geestelijke en feestelijke' viering van 25 jaar Maitreya Instituut.

# Programma Maitreya Emst

**De volgende cursussen worden gegeven in MI Emst. Deze accommodatie is eigendom van de Stichting Maitreya Instituut en wordt draaiende gehouden met de opbrengst van de cursusgelden. Er wordt geen winst gemaakt en er zijn tot nu toe geen reserves voor vernieuwing en onvoorziene omstandigheden gevormd. Het meeste werk wordt door vrijwilligers gedaan. Daardoor kunnen de tarieven laag worden gehouden. Naast het cursusgeld vragen wij van deelnemende cursisten dat zij tijdens de cursus wat "karma-yoga" doen: lichte huishoudelijke werkzaamheden die nodig zijn om de cursus goed te laten verlopen.**
**De cursussen die door de vaste leraar Geshe Sonam Gyaltsen worden gegeven, worden direct in het Nederlands vertaald door Hans van den Bogaert.**

***Wilt u meer informatie over een cursus, of wilt u zich aanmelden voor een cursus, neemt u dan contact op met Maitreya Instituut Emst, telefoon: 0578 - 661450, telefax: 0578 - 661851, of e-mail: emst@maitreya.nl***

### ONTDEK HET BOEDDHISME

Ontdek het boeddhisme (Discovering Buddhism) is een programma met cursussen ter introductie in het Tibetaans boeddhisme. Het programma, dat door de FPMT is ontwikkeld, is met name gericht op mensen die kennis en ervaring willen opdoen met betrekking tot het Tibetaans boeddhisme. Aan de hand van verschillende thema's komen essentiële onderdelen van het Tibetaans boeddhisme aan bod in de vorm van lezingen, meditaties en discussies. In totaal zijn er 13 verschillende thema's die gedurende één of meerdere dagen worden onderwezen. Het onderricht wordt één keer per maand gegeven op een zaterdag. De thema's kunnen ook los van elkaar, als aparte onderdelen, worden gevolgd. In totaal zal de hele cursus ongeveer twee jaar in beslag nemen.
Thema's van Ontdek het boeddhisme zijn: de geest en zijn potentieel, leren mediteren, een overzicht van het boeddhistische pad, de spirituele leraar, dood en wedergeboorte, alles rondom karma, toevlucht in de drie Juwelen, het opzetten van een dagelijkse beoefening, samsara en nirvana, de methode om de verlichtingsgeest op te wekken, het omvormen van problemen, de wijsheid die de leegte realiseert en een introductie in tantra. Daarnaast zal aandacht worden besteed aan het doen van retraites en het uitvoeren van intensieve zuiveringsmethoden. Het programma is zeer geschikt voor mensen die vrijblijvend kennis willen maken met het boeddhisme, maar ook voor beginners die zich meer willen verdiepen in de theorie en de praktijk van het boeddhisme.
Het programma is gestart in februari 2004.
De Ontdek het boeddhisme cursussen in Emst worden met toestemming van Geshe Sonam Gyaltsen door zijn studenten Janny de Boer en Alex de Haan gegeven.

### HET WAARDEVOLLE MENSENLEVEN, STERVEN EN WEDERGEBOORTE (ONTDEK HET BOEDDHISME)
**16 oktober en 13 november 2004**
**O.l.v. Janny de Boer en Alex de Haan**

We bevinden ons als mens op dit moment in de meest gunstige omstandigheden om ons spiritueel te ontwikkelen. Het is daarom belangrijk dat we daarvan doordrongen zijn zodat we ook optimaal kunnen profiteren van deze unieke situatie. Deze gunstige situatie is tenslotte maar tijdelijk omdat we vroeger of later zullen sterven. In het boeddhisme gaan we ervan uit dat er een nieuwe wedergeboorte zal volgen. De situatie waarin we dan terecht komen kan opnieuw gunstig zijn maar kan ook heel ongunstig zijn voor onze spirituele groei. Gedurende twee zaterdagen zullen we ingaan op de unieke situatie waarin we ons nu bevinden, op het stervensproces en op de verschillende mogelijkheden waarin we kunnen worden wedergeboren en de invloed die we daarop kunnen uitoefenen.

| | |
|---|---|
| **Kosten:** | **€ 20,- voor leden en niet-leden** |
| **Tijd:** | **zaterdag 10.00-17.00 uur** |

### TOEVLUCHT ZOEKEN EN VINDEN IN DE BOEDDHISTISCHE LEER (ONTDEK HET BOEDDHISME)
**11 december 2004**
**O.l.v. Janny de Boer en Alex de Haan**

Een toevlucht heb je nodig als je in gevaar verkeert en het is belangrijk dat, als je een toevlucht gevonden hebt, deze je ook daadwerkelijk beschermt tegen dat gevaar. Wij mensen lopen het gevaar dat we in dit leven en waarschijnlijk in volgende levens lijden zullen moeten ondergaan. We willen dat lijden koste wat kost voorkomen en daarom zoeken we toevlucht bij iemand die ons daar tegen kan beschermen. Op deze zaterdag zullen we bespreken waarom de Boeddha, zijn leer en de spirituele gemeenschap van beoefenaars geschikt zijn om toevlucht in te nemen en hoe het toevlucht nemen beschermt tegen ons huidige en ons toekomstige lijden. Aan de orde komen ook de manier om toevlucht te nemen en de adviezen die gegeven worden nadat je toevlucht hebt genomen.

| | |
|---|---|
| **Kosten:** | **€ 20,- voor leden en niet-leden** |
| **Tijd:** | **zaterdag 10.00-17.00 uur** |

### DE DRIE JUWELEN VAN TOEVLUCHT EN HET BOEDDHAPOTENTIEEL
**(FPMT Basisstudie Tibetaans Boeddhisme)**
**Door: Eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen**
**Vertaling: Hans van den Bogaert**
**Data: 22 t/m 24 oktober, 19 t/m 21 november.**

Deze cursus is voor iedereen toegankelijk. Aan de hand van de beroemde tekst van Maitreya over het boeddhapotentieel De Altijd Voortgaande Stroom (Uttaratantra / Gyulama) zullen de eerste vier vadjra-onderwerpen worden toegelicht in drie weekenden: de drie Juwelen en het boeddhapotentieel. Het belang van de Boeddha, Dharma (de leer) en Sangha (de spirituele gemeenschap) en de aanleg die wij hebben om te ontwikkelen tot het hoogst mogelijke niveau van persoonlijke evolutie en zelf een boeddha te worden. Deze zullen worden uitgelegd op een wijze die voor iedereen toegankelijk is.

| | |
|---|---|
| **Kosten:** | **€ 104,- voor leden** |
| | **€ 115,- voor niet-leden** |
| **Aanvang:** | **vrijdagavond 20.00 uur** |
| **Einde:** | **zondagmiddag 17.00 uur** |

**YOGA**
**14 november**
**Met Uf Riezebos**

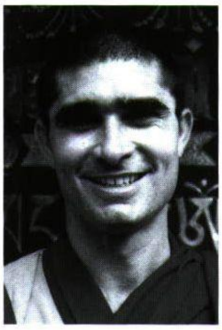
Deze zondag doen we gerichte yoga-oefeningen ter ondersteuning van de ideale meditatiehouding. De oefeningen helpen ons bovendien bewustwording van de wisselwerking tussen lichaam en geest te versterken. We kunnen de oefeningen gebruiken om de meditatiehouding zodanig te verbeteren dat dit de kwaliteit van de meditaties ten goede komt.

| | |
|---|---|
| **Aanvang:** | **10.00 - 17.00 uur** |
| **Kosten:** | **€ 27,50 (leden) en** |
| | **€ 32,50 (niet-leden).** |

**EXTRA INTRODUCTIEWEEKEND PRAKTISCH BOEDDHISME VOOR ALLE DAGEN**
**Door: eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen**
**Vertaling: Hans van den Bogaert**
**29 t/m 31 oktober**
**De theorie en de praktijk van het Tibetaans boeddhisme.**

| | |
|---|---|
| **Kosten:** | **€ 104,- voor leden** |
| | **€ 115,- voor niet-leden** |
| **Aanvang:** | **vrijdagavond 20.00 uur** |
| **Einde:** | **zondagmiddag 17.00 uur** |

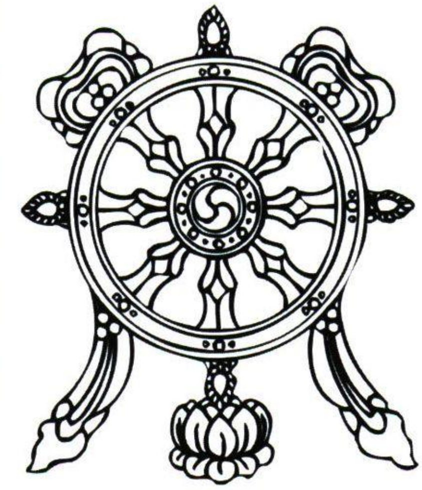
**COURSES WITH VEN. MICHAEL LOSANG YESHE**



Venerable Michael Losang Yeshe, born in 1966, lived and studied at Kopan Monastery, Nepal from the age of 6, before moving to Sera Monastery in South India to do his Geshe Studies. Ven. Michael combines a traditional Tibetan monastic education with a western background. As advised by Lama Zopa Rinpoche Ven. Michael has come to live in Emst where he will support Geshe-la by teaching, translating and providing spiritual support to students. Ven. Michael teaches in English.

**Saturday and Sunday November 27th and 28th**
**MEDITATION FROM THE GROUND UP**

| | |
|---|---|
| **Cost** | **€ 68,50 (members) and** |
| | **€ 75,- (non-members).** |



## PROGRAMMA 2005 IN MI EMST

**DE DRIE KAYA'S IN HET PAD BRENGEN VIA STERVEN, BARDO EN WEDERGEBOORTE, EEN BEOEFENING VAN HOOGSTE YOGA TANTRA**
**Door: eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen**
**Vertaling Hans van den Bogaert**
**Data: 11 t/m 13 maart en 8 t/m 10 april 2005**

Deze cursus is alleen toegankelijk voor beoefenaars van Hoogste Yoga Tantra. Als men de Paden en Stadia van Tantra-cursus niet heeft gevolgd is ruim tevoren persoonlijke toestemming van Geshela nodig om te kunnen deelnemen.

| | |
|---|---|
| **Kosten:** | **€ 104,- voor leden** |
| | **€ 115,- voor niet-leden** |
| **Aanvang:** | **vrijdagavond 20.00 uur** |
| **Einde:** | **zondagmiddag 17.00 uur** |

**GEEST EN MENTALE FACTOREN**
**Door: eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen**
**Vertaling: Hans van den Bogaert**
**Data: 18 t/m 20 maart, 15 t/m 17 april, 27 t/m 29 mei en 17 t/m 19 juni 2005**

De boeddhistische filosofie over het functioneren van de geest is uitgesproken positief en geeft aan waarom het belangrijk is selectief te zijn in de gedachten die wij in onze geest stimuleren.
Een cursus voor iedereen!!!

| | |
|---|---|
| **Kosten:** | **€ 104,- voor leden** |
| | **€ 115,- voor niet-leden** |
| **Aanvang:** | **vrijdagavond 20.00 uur** |
| **Einde:** | **zondagmiddag 17.00 uur** |

**ONTDEK HET BOEDDHISME DATA IN 2005:**

**Zaterdagen 12 februari, 5 maart, 2 april, 14 mei, 4 juni.**
Een beschrijving van de onderwerpen volgt in het volgende Maitreya Magazine.

# Programma Maitreya Amsterdam

## DISCOVERING BUDDHISM

**The aim of the DISCOVERING BUDDHISM program is to give participants a solid footing in the practice of Mahayana Buddhism. By engaging in this program, participants will gain an experiential taste of Buddha's teachings, meditation & retreat experience and the skills they need to make their lives most meaningful.**
**For further information see DISCOVERING BUDDHISM brochure.**
**All are welcome to participate in this program regardless of certification interest. All the Discovering Buddhism evenings and weekends will be given by Ven. Kaye Miner, a highly experienced Australian nun in the Tibetan Buddhist tradition, who is known for her clear style and sense of humor.**

***Wilt u meer informatie over een cursus, of wilt u zich aanmelden voor een cursus, neemt u dan contact op met Maitreya Instituut Amsterdam, telefoon: 020-428 08 42, telefax: 020-428 27 88 of e-mail: amsterdam@maitreya.nl***

### DISCOVERING BUDDHISM: INTRODUCTION TO TANTRA

**Mondays 20.00 – 21.30**
**Oct 25, Nov 1, 8, 15, 22, 29**
**Cost: € 45,-**

Do you have questions about tantra? Explore the methods and concepts of the Tibetan Buddhist tantric tradition in a practical, experiential course. An overview of this difficult and often misunderstood subject will be presented through talks, meditation and discussion in an accessible and non-technical way. This course is suitable for beginners; no prerequisites are absolutely required, however, some previous lam.rim experience (Presenting the Path in September and October 2004) is suggested.

### SPECIAL INTEGRATION PRACTICE NIGHTS

**Monday 20.00 – 21.30**
**Dec 6**
**Cost: € 7,50**

Purification and prostrations. We are all prey to bad moods, negative emotions, and generally unwholesome actions in our lives. These habitual patterns of behaviour leave on our mindstreams karmic imprints that accumulate through time, and later ripen as negative thought patterns and unskilful responses to our life experiences, ultimately bringing us dissatisfaction and suffering. But we shouldn't despair, because there is hope. Just as the rain washes the dust from the sky, leaving it fresh and clear, the Buddha's clear and comprehensive purification methods wash away negativities of body, speech and mind. Tonight we shall look at how to do this.

### ACCUMULATION AND OFFERINGS

**Dec 13**
**Cost: € 7,50**

Just as great strength is needed to carry a heavy load, a great amount of positive energy is needed to benefit others. Accumulating this positive energy, or merit, is dependent upon making offerings. In this evening we will discuss the various types of offerings including the Mandala offering.

### BUDDHIST STUDY COURSE: ENGAGING IN THE BODHISATTVA DEEDS

**Tuesdays 20.00 – 21.30**
**Sep 14 – Dec 14 (except Oct 19)**
**Cost: € 6,50 (per class)**

"For as long as space endures, and for as long as living beings remain, until then may I too abide, to dispel the misery of the world."
The teaching on the bodhisattva's deeds is based on Shantideva's inspirational verses on Mahayana aspiration and practice, composed more than a thousand years ago and still widely regarded as the most authentic and complete guide for the practitioner dedicated to the enlightenment of all beings. This highest of motivations lies at the heart of this text, which ranges in scope from simple, practical techniques for developing generosity and dealing with destructive emotions, up to the most refined discussion of ultimate truth. Due to its authenticity and relevance for everyday life, this classic is probably cited more often in teachings by Tibetan Buddhist masters than any other Buddhist scripture. You may join at any time.

## WEEKEND COURSES

### ESTABLISHING A DAILY PRACTICE

**Oct 30 & 31**
**09.00 – 17.00**
**Cost: € 40,-**

The main purpose of meditation is to care for the mind. By gaining control over the mind the root of all suffering can be severed completely, and one can gain the ability to liberate others by first obtaining omniscience oneself. To do this we need a good understanding of the role of meditation, how to ascertain the object and purpose of each meditation one engages in and its relation to other topics of meditation on the spiritual path.

### DEATH AND REBIRTH

**Nov 27 & 28**
**09.00 – 17.00**
**Cost: € 40,-**

Explore the process of death and rebirth and its impact on how we live our lives. Be guided in skilful reflection on the meaning of death and what to expect at the near-death time. In this way, fulfil your purpose in life, resolve conflicts, and develop the skills to help both yourself and others at the time of death.

## PUBLIC TALKS

**WEDNESDAYS 20.00 – 21.30**
**Cost: € 7,50**

### GROWING UP AND RAISING CHILDREN
**Nov 3**

Raising children is definitely not easy, and growing up is just as difficult. It's constantly necessary to make choices which will have a big effect on (determine things for) the rest of our lives. Do we give direction to our lives or just take things as they come? What do we do when the world turns out to be different from the way we thought it was?

### HEALTHY RELATIONSHIPS AND FRIENDSHIPS
**Dec 1**

In which way are we related to others? What are the possibilities and pitfalls of relationships and friendship and how do we develop a healthy relationship with ourself and others? Is love the most beautiful thing there is?
What is meant by "love" in Buddhism?

## MEDITATION CLASSES

These classes are suitable for those wishing to learn to meditate as well as those who wish to develop their meditation practice in a group environment.
**Cost: € 2,50 per class**
**(10 class card € 22,00)**

### GUIDED MEDITATION
**Mondays 19.00-19.45**
**Wednesdays 19.00 – 19.45**

The word "meditation" means to familiarise. In these meditation classes we become familiar with positive ways of thinking and reduce the negative, harmful imprints in our mind utilising concentration, analytical and visualisation techniques.

## POEDJA'S (ENG: PUJAS)

### GURU PUJA
**An offering to our Spiritual Guides**
**Oct 8, 23, Nov 4 Lha Bab Duchen, 21, Dec 7**

### TARA PUJA
**Oct 21, 27 / Nov 19,26 / Dec 19**

### MEDICINE BUDDHA PUJA
**Sep 14, Oct 14, Nov 12, Dec 11**

## YOGA LESSEN

### ZWANGERSCHAPSYOGA
**O.lv. Frances Walker**
**Dinsdagochtend 10.00 – 11.30 uur**
**7 september t/m 14 december (muv 19 oktober)**
**Kosten: € 9,- per les**

Voor aanmelding, info en betalingen direct contact met Frances: 06-25065249

### YOGA, ADEM EN BEWUSTWORDING
**o.l.v. Nellie van der Horst**
**Woensdagavond 20.30 – 21.45 uur**
**8 september t/m 15 december (muv 20 oktober)**
**Kosten: € 112,- (14 lessen)**

Yoga is zeker verbonden met het soepel maken van spieren en gewrichten evenals ntspanning, maar het gaat bij deze lessen toch vooral om bewustwording. Door op een bewuste manier met lichaam, adem en spanning om te gaan schep je ruimte voor jezelf waardoor je tot meer innerlijke rust en evenwicht kunt komen.

**Voor aanmelding, info en betalingen direct contact met Nellie: 020-6253119**

*N.B. Neem contact op met de receptie van het Maitreya Instituut voor andere yogalessen die aangeboden worden door externe leraren.*

### BOEDDHISME IN BEELD
### TIBETAN PAINTING TECHNIQUES II
### WORKSHOP WITH ANDY WEBER

**Friday evening 19 November**
**20.00 - 22.00 Slideshow**
**(essential for new students)**
**Cost: € 10,-**

**Saturday and Sunday 20 & 21 November 10.00 – 17.00**
**Cost: € 80,-**
**Evening and weekend: € 85,-**
**Maximum number of students: 20**

Students will learn about offerings to the Buddhas and the deities as well as various painting techniques. These will include preparing a canvas for painting and the preparation of gold for use in painting. Suitable for both beginners and advanced students.

### TEKENMIDDAGEN
**o.l.v. Carmen Mensink**
**zaterdag 18 sept, 16 okt, 11 dec**
**Tijd: 12.00 – 17.00 uur**
**Kosten: € 7,50 per middag, kinderen € 3,75**

### BOEDDHISME EN DE JEUGD

**De "Pad-Vinders": van 9 – 14 jaar**
**o.l.v. Paul Baas**
**zaterdag 9 okt, 6 nov, 18 dec**
**Tijd: 10.30 –12.30 uur**
**Kosten: € 2,50 per persoon**

Op deze zaterdagen gaat Paul Baas werken met "pad-vinders" van 9 -14 jaar.
**De bedoeling is:**
- Het bespreken van onderwerpen en thema's die in het boeddhisme voorkomen
- Kennismaken met een Tibetaanse boeddhistisch centrum
- Het luisteren naar verhalen
- Het doen van
  * Bewustzijnsoefeningen
  * Meditaties
  * Kunstzinnige activiteiten

*Paul Baas (54 jaar) is sinds 1979 geïnspireerd door het boeddhisme en hij is nog wat langer werkzaam in het onderwijs.*

### TIBETAANSE TAALLES
O.l.v. Tsewang Namgyal en Marco Roos

Door ervaring weten we dat mensen om verschillende redenen het Tibetaans willen leren. Sommigen willen vooral leren spreken omdat zij naar Tibet gaan of sponsorkinderen willen opzoeken. Anderen willen (ook) leren lezen en schrijven en nog anderen willen Dharma-teksten vertalen.
**Kosten:**
**7 lessen van 1 serie € 105,-**
**Bij volgen van 2 series tegelijkertijd samen € 160,-**
**Data: Vrijdag 1, 15 en 29 okt, 12 en 26 nov, 10 dec.**

### MANTRA - ROLLEN
**O.l.v. Ven. Konchog Phuntsog (Ven. Jan Bijman) en Marvin de Hont**
**Zaterdag 2, 16 en 30 okt, 13 en 27 nov, 11 dec**
**Tijd: 10.30 – 13.30 uur**
**Deelname gratis**

# Programma najaar Maitreya Groningen

Ven. Kaye Miner met beeld van wijlen Lama Thubten Yeshe.

**HET BELANG EN DE ROL VAN SPIRITUELE LERAREN**
**Openbare lezing**
**door Ven. Kaye Miner**
**Woensdag 27 oktober 2004**

Spirituele leraren hebben in de boeddhistische traditie een belangrijke rol. Ze worden gezien als de onmisbare schakels die ons ook in deze tijd via een ononderbroken overleveringslijn van 2500 jaar, nog steeds met de leer van de Boeddha kunnen verbinden. Spirituele leraren verschaffen ons toegang tot de 'Dharma', de 84.000 leerstellingen van de Boeddha, en zijn levende voorbeelden van het resultaat van de beoefening van de boeddhistische leer.

**Verdiepingsavonden over het belang en de rol van spirituele leraren.**
**Een Discovering Buddhism cursus (met meditaties) door Anne Veen**
**Woensdag 3 november / 17 november / 1 december / 15 december**

**Adres Discovering Buddhism lezingen en cursus:**
Theater Benjamin, Violenstraat 4, Groningen (aanbellen bij Foyer)

**GESHE SONAM GYALTSEN OVER DE KRACHT VAN DE GEEST**
**Openbare lezing door eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen**
**Zondag 14 november 2004**
**14.00 - 16.00 uur**

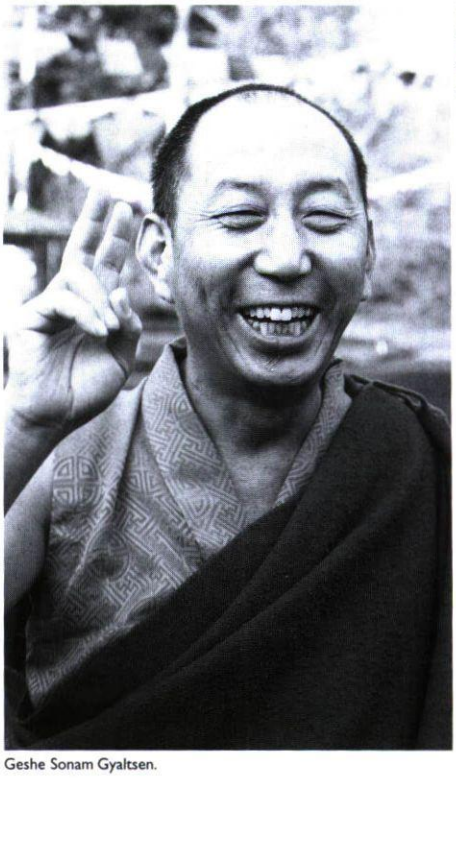
Hoe ga je om met ontevredenheid, frustratie, depressie en verdriet en hoe creëer je geluk?

**Adres lezing Geshe Sonam Gyaltsen: Huis de Beurs, hoek Folkingestraat/Vismarkt, Groningen (zaal is boven)**

*Geshe Sonam Gyaltsen is sinds 1992 de vaste leraar van het Maitreya Instituut in Emst. In 1947 werd hij op 6-jarige leeftijd tot monnik gewijd in de Kloosteruniversiteit Gaden in Tibet. Tijdens de Chinese invasie in 1959 vluchtte hij naar India waar hij zijn studie voortzette. Hij behaalde de Geshe Lharampagraad en werd benoemd tot professor in de boeddhistische filosofie aan het Central Institute for Buddhist Studies te Leh, (Ladakh, India)). Zijn lezing wordt in het Nederlands vertaald door Hans van den Bogaert.*

Dit programma wordt georganiseerd door de Studiegroep Maitreya Groningen. De Studiegroep maakt deel uit van het Maitreya Instituut, dat centra heeft in Emst (bij Epe) en in Amsterdam. Het Maitreya Instituut heeft zich ten doel gesteld de studie, het behoud en de overdracht van het boeddhisme in Nederland te bevorderen. Hierbij richt het MI zich op het boeddhisme zoals dat in Tibet heeft bestaan, met name op de Gelugschool van Lama Tsong Khapa (1357-1419) waartoe ook Z.H. de Dalai Lama behoort. Het Maitreya Instituut is een van de vele centra van de Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT) over de hele wereld. De Mahayana-traditie staat voor bevordering van het welzijn van alle levende wezens. Het instituut werkt zonder winstoogmerk. Met het bedrag dat je betaalt voor deelname aan lezingen en/of lessen worden de kosten voor zaalhuur, publiciteit en dergelijke gedekt.

**Studiegroep Maitreya Groningen**
**Kamerlingheplein 15**
**9712 TR Groningen**
**E-mail: Groningen@maitreya.nl**
**Telefoon: 050-3091257**



Jan Paul Kool

Geshe Sonam Gyaltsen.

# CPMT-congres in Emst

## VERSLAG VAN DE VRIJWILLIGERSCOÖRDINATOR

**Tijdens het CPMT-congres, dat dit keer van maandag 23 augustus t/m 31 augustus 2004 in Emst gehouden werd, heeft een groep van dertien vrijwilligers geholpen het congres in goede banen te leiden. Het was een fantastische tijd en ik voel me heel bevoorrecht om hierbij een taak te hebben mogen vervullen. We hebben heel hard gewerkt met een team van mensen die goed op elkaar waren ingesteld. De hele periode is zonder enige wanklank verlopen, onder anderen omdat iedereen heel tevreden was met de gekozen werkwijze. De goede samenwerking had ook zijn uitstraling op de congresgangers, die zonder uitzondering telkens weer aangaven hoe tevreden zij waren over de gastvrijheid die ze in ons centrum ervoeren.**

Het is begonnen met de oproep wie deze weken als vrijwilliger een bijdrage zou willen leveren.
Daar hebben een groot aantal mensen op gereageerd. We hebben ervoor gekozen een groep samen te stellen van dertien mensen die gedurende de gehele periode beschikbaar waren. Daarna hebben we de taken verdeeld zodat er een aantal personen hoofdverantwoordelijk werden voor een bepaalde taak en daarbij een assistent kregen.
Vervolgens hebben we drie voorbereidende vergaderingen gehouden. In deze periode heeft vooral Annelies veel werk verricht. Ik stapte als coördinator in Emst in een gespreid bedje. Niet onvermeld moet blijven het vele werk dat in de twee weken voorafgaande aan het congres in Emst door Maarten, Ruud, Saskia en Petri is verricht. Zij hebben het instituut gereedgemaakt voor de ontvangst van 105 gasten.

### Basis

Tijdens drie vooroverleggen hebben we een heel goede basis gelegd. Iedereen wist wat zijn of haar taak of aandachtgebied was. We hebben gedurende de week iedere dag overleg gehad over hoe de dag was verlopen en even gekeken wat de dag erna op het programma stond. De kracht hiervan was dat ieder wist wat de ander deed en het hele congres als een gezamenlijke verantwoordelijkheid werd gevoeld.
Dit dagelijkse overleg begon met het stellen van de motivatie, want we waren ons er zeer van bewust dat we mensen vanuit de hele wereld bij ons op bezoek hadden. We begrepen hoe krachtig het is om in alle delen van de wereld mensen te kunnen laten kennismaken met de Dharma en wat dat betekent voor alle voelende wezens. Voeg daarbij nog de energie en de inspiratie die gevoeld werd door de aanwezigheid van Lama Zopa Rinpochee.

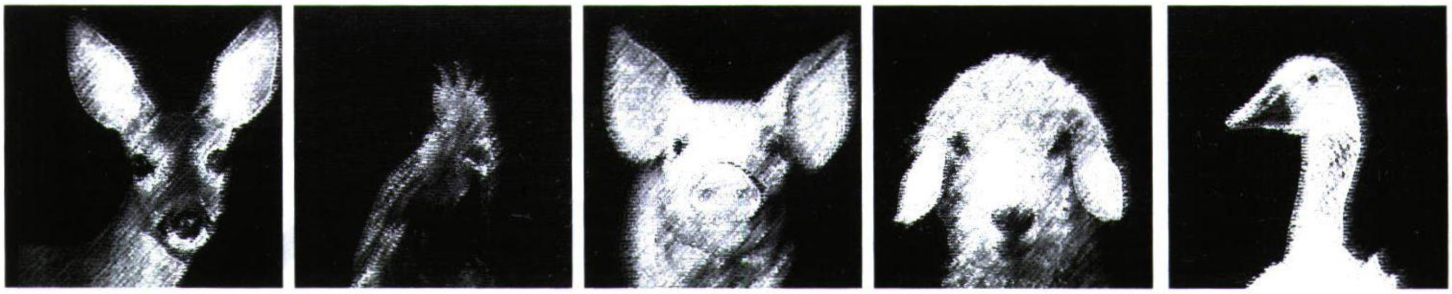
### Energie

Het was voor mij een heel bijzondere ervaring deze energie te voelen, zowel de energie binnen de groep van vrijwilligers als die van de congresgangers. Met elkaar maakte dit dat, ondanks dat we heel hard hebben gewerkt, het goede gevoel bleef overheersen en zelfs groter werd. Alsof we in die week steeds meer familie van elkaar werden en ook naar elkaar konden benoemen hoe hard iedereen werkte. Want ook de congresgangers moesten hard werken, wat veel respect bij ons opriep.
Leuk is nu om te concluderen dat de goede voorbereiding en de gekozen werkwijze zo goed hebben gewerkt. Een goede voorbereiding is dus inderdaad het halve werk. De vrijwilligers hebben daarnaast aangegeven dat de onderlinge duidelijkheid het werken heel prettig voor ze maakte. Deze lessen kunnen we gebruiken in de toekomst.

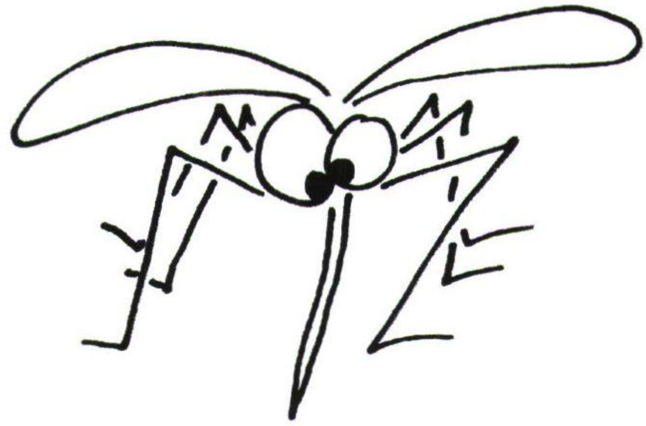
Ook was het heel fijn dat vanaf zaterdag 28 augustus een extra groep vrijwilligers kwam helpen bij de viering van het 25 jarig jubileum, de Witte Tara initiatie op zondag, de Lang Leven Poedja op maandag en bij de afronding van het geheel. Want als het 'feest' voorbij is dan is er veel om op te ruimen!

*IJke Krol*

# Verslag ritueel voor het redden van dierenlevens



Op woensdag 18 augustus hebben we het leven van 3 schapen, 150 regenwormen, de vlooien van een kat en een zakje watervlooien gered. Studenten van het Maitreya Instituut hebben thuis nog eens 100 krekels en ca 40 wormen gered. De dieren zijn gekocht en naar het Maitreya Instituut of naar huis gebracht. We hebben gebeden voor ze gereciteerd en ze meegevoerd rondom heilige objecten. Voor de schapen hebben we twee dierenvrienden gevonden die hebben beloofd de schapen te voeden en te verzorgen tot ze een natuurlijke dood sterven. De wormen hebben we vrijgelaten in de tuin, de watervlooien in vijvers, de krekels in het park. Van het geld dat door studenten voor de aankoop van



de dieren is gedoneerd, is nog €144,- over. Hiervoor zullen we op dierendag (4 oktober) weer levens redden. We zijn van plan werelddierendag tot vaste dag te maken voor het verzamelen van positieve energie door middel van deze beoefening en zoveel mogelijk wezens van de dood te redden.

In de boeddhistische wereld is het redden van dierenlevens een veel gedane beoefening. Het is een praktische, krachtige methode om goed karma te verzamelen door levens te verlengen. De motivatie was de wens anderen niet te schaden maar juist leven te ondersteunen. De rituelen hebben als doel de dieren positieve indrukken mee te geven opdat ze later, na hun natuurlijke dood, een fortuinlijke wedergeboorte mogen krijgen.

Onze spirituele leraren leren ons alle activiteiten te doen met een altruïstische motivatie opdat iedere daad ten goede komt aan alle levende wezens. We hebben de positieve energie van het redden van levens met deze motivatie toegewijd aan een lang leven van alle kostbare leraren die goedheid en wijsheid onderwijzen. Dus aan het lange leven van Zijne Heiligheid de Dalai Lama, Kyabdje Zopa Rinpochee, Lama Ösel Rinpochee, Geshe Konchog Lhundup, Geshe Sonam Gyaltsen en alle andere kostbare leraren.

We hebben de positieve energie ook toegewijd aan het welslagen van alle heilzame projecten die het welzijn van de mensheid bevorderen zoals de projecten van de FPMT, het Maitreya beeld in India en het succes van de nieuwbouw van het Maitreya Instituut in Emst.

*Koosje van der Kolk*

## HG INSECTENPAKKER

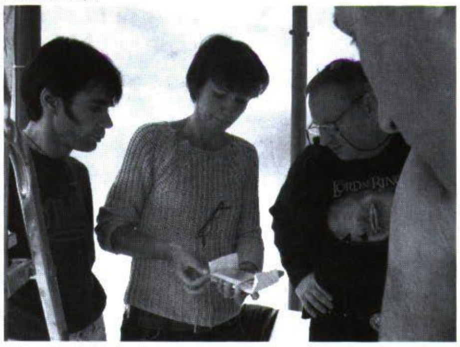
Bij de fabrikant van schoonmaakmiddelen HG verscheen deze zomer een insectenpakker op de markt. De HG Insectenpakker pakt probleemloos en veilig spinnen, bijen, vlinders, wespen, kevers, rupsen, lieveheersbeestjes, slakken etc. op een veilige en effectieve manier. De praktische pakker hoeft alleen maar over het insect te worden geplaatst. Door de knoppen met de vingers naar beneden te duwen sluit de insectenpakker zich. Het insect kan nu geen kant meer op! Het kan dan buiten weer worden vrijgelaten.
Er is zelfs een HG Insectenpakker met een pak-ze-op-afstand-handgreep.
"Deze is te gebruiken als het insect echt eng is of zich op een moeilijk bereikbare plaats bevind, bijvoorbeeld op het plafond of hoog op de wand."
**De insectenpakker kost € 3,95.**
**Met de pak-ze-op-afstand-handgreep kost hij € 4,95.**
**Bij de betere drogist.**

# Groot onderhoud maniwiel

**Deze zomer is groot onderhoud gepleegd op het maniwiel dat inmiddels al 6 jaar draait in het hart van het terrein van het Maitreya Instituut in Emst. Natuurlijk omdat Lama Zopa Rinpochee op bezoek zou komen, maar ook omdat het gewoon hoognodig was.**

Marina de Gier

René van Luyn



René, Ien Creusen en Nico Knol.

In het vorige Maitreya Magazine is een oproep gedaan voor donaties voor het onderhoud van het maniwiel en in het bijzonder voor het bladgoud. Op het moment van publicatie van dit artikel is de financiële verantwoording van de aangeboden donaties versus de gemaakte kosten nog niet bekend. Deze zal ik op een later tijdstip communiceren.

Het onderhoud is in twee tijdsvakken uitgevoerd. Het eerste was gedurende de Lam Rim-zomercursus. Nadat het rood van het maniwiel onderhanden was genomen, is het meeste werk besteed in het verven van de overkapping van het maniwiel. Alex de Haan heeft deze actie gecoördineerd en zorg gedragen voor alle materialen, voorbereidingen en vrijwilligers.

Gedurende dit tijdvak hebben Ien Creusen en René van Luyn, op verzoek, uitleg gegeven hoe zij de eerste keer het goudwerk op het wiel hebben aangebracht. René heeft dan ook de aanschaf van de benodigde materialen en het bladgoud gecoördineerd.

In het tweede tijdsvak, gedurende de lange schildercursus van Andy Weber, is het bladgoud opnieuw aangebracht. Nico Knol heeft deze actie verder gecoördineerd. Nadat al het bladgoud opnieuw was aangebracht is het rode gedeelte van maniwiel nogmaals onderhanden genomen.

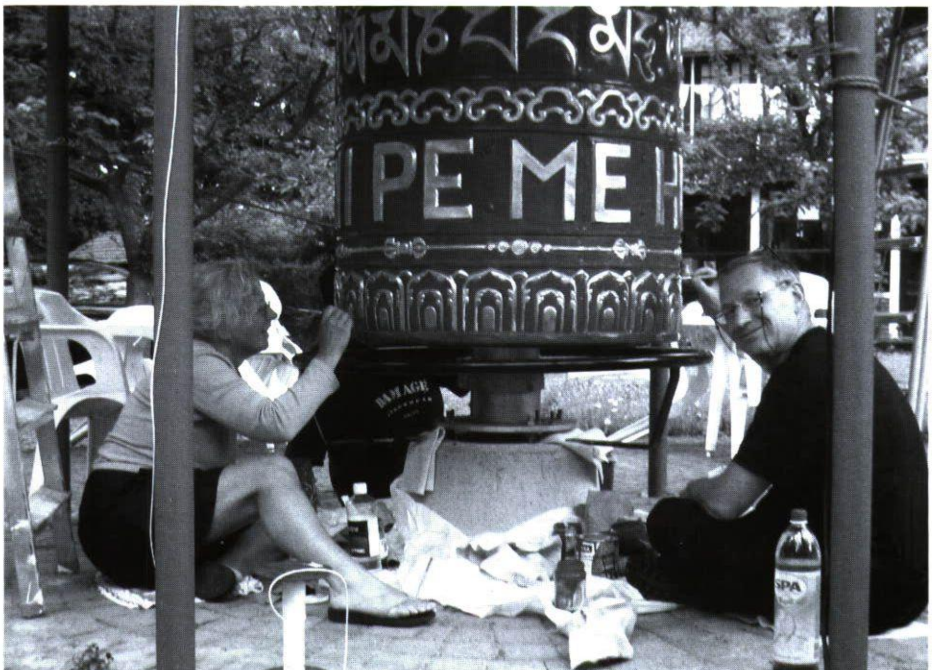
Op verzoek van Ven. Kaye Miner hebben Alex en Nico onderzoek gedaan naar de mogelijkheden van het vernissen en lakken van het goud. De bedoeling is de levensduur van het goudwerk te verlengen en de volgende periode van groot onderhoud verder in de toekomst te brengen. Dit wordt echter unaniem door alle leveranciers afgeraden. Meest gehoord argument is dat het goud zijn glans zal verliezen en zal worden gereduceerd tot imitatiegoud. In overleg met Kaye is dan ook besloten dit niet verder uit te voeren.

Er is nog verf en bladgoud voldoende overgebleven om de komende jaren klein onderhoud te kunnen verrichten. De verwachting is dat binnen een jaar of vijf groot onderhoud opnieuw noodzakelijk zal zijn. Iedereen wordt dan weer in de gelegenheid gesteld een goudofferande aan de mantraletters op het wiel te kunnen doen.

Al met al heeft het onderhoud veel tijd gekost, maar het is niettemin snel gerealiseerd. Rest mij een lange lijst van nog niet eerder genoemde vrijwilligers op te noemen, zonder wie dit niet mogelijk zou zijn geweest: Yke, Kathelijne, Wilma, Andy, Nancy, Gonny, Tamara, Judith, Nora, Lies, Chris en diegenen die ik vergeet, bedankt! .

OM MANI PEME HUNG

*Nico Knol*




Jany Dam en Nico Knol.

# Tibet nieuws

## NA 45 JAAR LHARAMPA EXAMENS OPNIEUW GEÏNTRODUCEERD

Na een verbod van 45 jaar door de Chinese overheid is in Lhasa eind juli het eerste deel van het examen voor Geshe Lharampa, de hoogste academische graad in de Gelugpa-orde van het Tibetaans boeddhisme afgenomen. Deelnemers die hier voor slagen mogen uiteindelijk meedoen aan de eindexamens die worden gehouden tijdens het aanstaande Grote Gebedsfestival dat volgt op het Tibetaanse nieuwjaar. De ceremonie werd in 1959 verboden door de Chinezen omdat een het verdacht vijandelijke gebeuren zou zijn. Alleen tussen 1986 en 1988 keerde de ceremonie even terug in Tibet. Deze werd echter opnieuw verboden in 1988 nadat in Lhasa verschillende pro-onafhankelijkheidsdemonstraties waren gehouden.

## NIEUW HEROPVOEDINGSKAMP GEOPEND IN WEST TIBET

Ondanks beloftes aan de Britse overheid dat er in 2004 een einde zou worden gemaakt aan het strafsysteem waarbij gevangenen in een heropvoedingskamp dwangarbeid verrichten, is er in West Tibet een nieuw kamp geopend. Eerder dit jaar beloofde de Chinese overheid dat er einde zou komen aan de Loagai-kampen (letterlijk: heropvoeding door arbeid). De Tibet Daily berichtte eind juli echter van de opening van een dergelijk kamp bij Senge township. Het kamp heeft ruim acht miljoen Yuan gekost en biedt plaats aan 200 gevangen. Volgens de door de Chinese overheid gecontroleerde krant brengt het kamp sociale stabiliteit naar de provincie Ngari.

## CHINA WEIGERT TIBETAANSE BANNELING TOEGANG

Een groep van vijf Tibetaanse bannelingen heeft geen toestemming gekregen om hun geboorteplaatsen in Tibet te bezoeken. De groep, die voornamelijk bestond uit oud-leden van de verbannen Tibetaanse regering, heeft daarop hun geplande bezoek af moeten zeggen. Het is inmiddels de tweede keer dat een dergelijke groep de toegang tot Tibet wordt geweigerd. Eerder gebeurde dat al in 2003 toen er geen visa werden afgegeven aan de oud-regeringsleden die nauwe contacten onderhouden met Gyalo Thondup, een broer van de Dalai Lama. Na die weigering werd een de nieuwe groep van vijf leden samengesteld. Volgens Radio Free Asia zijn de visa nu weliswaar opnieuw geweigerd, maar hebben de Chinese autoriteiten ook laten weten dat een bezoek aan de geboorteplaatsen onderdeel kan zijn van een toekomstige bezoek aan Tibet.

## CHINA PROTESTEERT TEGEN ONTMOETING INDIASE PRESIDENT MET DALAI LAMA

De Chinese regering heeft officieel bezwaar gemaakt tegen een ontmoeting tussen de Dalai Lama en de minister-president van India, Manmohan Singh. In een reactie op de ontmoeting liet een woordvoerder van het Chinese ministerie van Buitenlandse zaken weten: "Dat we hopen dat India de politiek afspraken eerbiedigt en zich niet zal bemoeien met China's interne aangelegenheden. Anders zal de onderlinge relatie tussen beide landen schade oplopen."
Het Chinese ministerie ging nog een stapje verder: "De Dalai Lama is geen religieus figuur maar eerder een politieke banneling die betrokken is bij religieuze activiteiten." Daarop maakte China nog eens duidelijk dat het tegen elke ontmoeting met de Dalai Lama is door "officiële vertegenwoordigers van welk land in welke vorm dan ook."

## TWEE NIEUWE PUBLICATIES BIJ TIBET INFORMATION NETWORK (TIN)

De Tibet Information Network heeft begin september twee nieuwe publicaties uitgebracht. De eerste is het tweede deel over de gezondheidszorg in Tibet. De tweede publicatie gaat over de relatie tussen muziek en politiek in het huidige Tibet.
De titel van de eerste uitgave Tibetaanse geneeskunde in het huidige Tibet heeft door organisatorische problemen nogal op zich laten wachten. Het boek gaat in op de invloed van de huidige politieke, sociale en economische omstandigheden in de gezondheidszorg in Tibet. Hoewel de gezondheidszorg minder te leiden heeft gehad onder de bezetting, is deze van grote invloed gebleken. De tweede uitgave gaat in op de rol die muziek heeft gespeeld in Tibetaanse politiek na bezetting in de jaren 50 van de vorige eeuw. Omdat muziek gebruikt werd als politiek instrument heeft dit uiteindelijk grote gevolgen gehad voor muzikale tradities.
Meer informatie over beide boeken:
http://www.tibetinfo.net

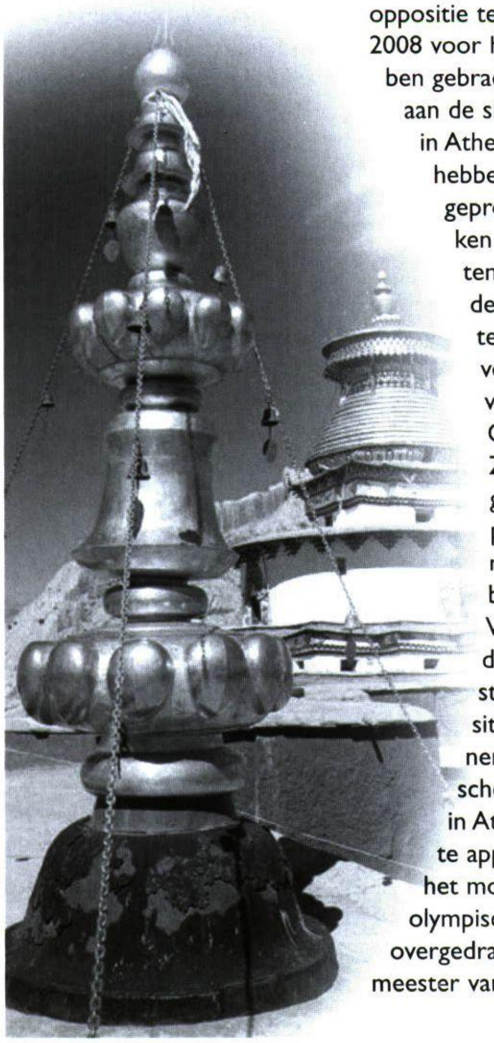
## TIBET ACTIVISTEN OPGEPAKT IN PEKING VOOR OLYMPISCH PROTEST

Een paar uur nadat de olympische vlag was overhandigd aan Peking ontvouwden leden van het Internationale Tibet Support Netwerk (ITSN) in Peking een spandoek met de tekst "Geen Olympische Spelen in China totdat Tibet vrij is". De actie vond plaats bij het Park voor Etnische Minderheden, dat deel zal gaan uitmaken van het olympische complex in 2008 en momenteel onder constructie is. De activisten en twee journalisten werden opgepakt door de Chinese politie. De actie volgde op een briefing aan buitenlandse journalisten gestationeerd in Peking over ITSN's oppositie tegen China als gastland van de olympische spelen in 2008.

Vertegenwoordigers van drie Tibet Support Groepen (Australië, Verenigd Koninkrijk en de Verenigde Staten) lieten weten dat de actie hun intentie duidelijk maakt dat in de aanloop naar 2008 de druk op de Chinese regering zal toenemen om de bezetting van Tibet te beëindigen en de mensenrechtensituatie te verbeteren.

De actie in Peking volgt op een maand van activiteiten van vertegenwoordigers van het ITSN die in Athene hun oppositie tegen de Spelen van 2008 voor het voetlicht hebben gebracht. Voorafgaand aan de sluitingsceremonie in Athene op 29 augustus hebben Tibetanen geprobeerd spandoeken met vijf kogelgaten in de vorm van de olympische ringen te overhandigen aan vertegenwoordigers van het IOC in het Olympisch Stadion. Ze werden tegengehouden door de politie, die alle materialen in beslag nam.

Vervolgens hielden de activisten een stille en vreedzame sit-in. Tibet-campaigners riepen toeschouwers en atleten in Athene op om niet te applaudisseren op het moment dat de olympische vlag werd overgedragen aan de burgemeester van Peking.



## DERDE BEZOEK TIBETAANSE GEZANTEN AAN PEKING

Op zaterdag 11 september zijn de Speciale Gezant van de Dalai Lama, Lodi Gyari, diens collega-gezant Kelsang Gyaltsen en twee assistenten vanuit India naar China vertrokken om besprekingen te voeren. Het contact tussen de Tibetanen en de Chinezen werd in september 2002 opnieuw tot stand gebracht en een tweede bezoek aan China en Tibet vond plaats in mei-juni 2003. Tibetanen hebben de aard van deze twee voorgaande bezoeken gekenmerkt als kansen voor het "scheppen van vertrouwen". Tsering Jampa, voorzitter van de Tibet Support Groep Nederland, laat weten dat allen die dit proces van dichtbij volgen, uitkijken naar aanwijzingen dat de Chinese regering bereid is haar hardelijnsaanpak te veranderen en serieuze zaken als de situatie in Tibet wil aanpakken door middel van de dialoog.

## EU-DELEGATIE NAAR TIBET

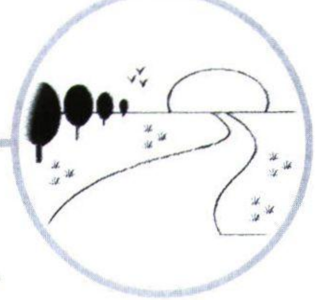
Het Nederlandse Voorzitterschap van de EU brengt van 20-23 september een officieel bezoek aan Tibet voorafgaand aan de bilaterale EU-China Mensenrechtendialoog die in Peking wordt gehouden. Het toont aan dat de EU de voortdurende schending van de mensenrechten door China in Tibet erkent. Het geeft een politiek signaal af aan China dat de EU bezorgd is over de situatie in het streng gecontroleerde gebied. De delegatie moet de informatie die tijdens het bezoek wordt verkregen, gebruiken om de mensenrechtendialoog kracht bij te zetten op het moment dat Tibet op de agenda staat. In internationaal verband wordt actie gevoerd om de Nederlandse regering op te roepen de zaak van de ter dood veroordeelde Tibetaans boeddhistische leider Tenzin Deleg Rinpochee op de agenda te zetten en een officiële toezegging van de Chinese regering te krijgen dat ze hem niet zullen executeren. Meer info: www.tibet.nu

*Door Tibet Support Groep Nederland*

# MEDITATIE VOOR ALGEMEEN PUBLIEK IN EMST
**ELKE DINSDAG VAN 19.00 TOT 20.00 UUR**

**Onder leiding van Koosje van der Kolk.**
**Iedereen is welkom.**

# BOS EN TUIN WEEKENDEN



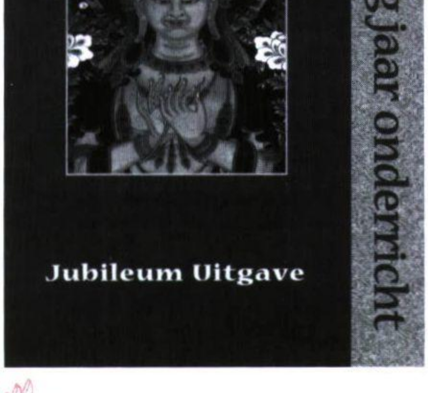
| | |
|---|---|
| **Data:** | **22 t/m 24 oktober** |
| | **19 t/m 21 november** |

De werkzaamheden vangen aan op de zaterdagochtend om 9.00 uur onder leiding van Saskia Rohaan en eindigen op zondag om 17.00 uur.

| | |
|---|---|
| **Aankomst:** | **vrijdagavond** |
| **Informatie:** | **tel: 0317 - 420 706 (Saskia Rohaan)** |
| **Aanmelding:** | **telefoon: 0578 - 66 14 50** |

## Bij de MAITREYA UITGEVERIJ

verscheen deze zomer het prachtige boek **Maitreya Instituut 25 jaar onderricht** met een keur van artikelen die eerder in het Maitreya Magazine zijn gepubliceerd. Het boek bevat 13 lezingen van wijlen Lama Yeshe, 7 van Lama Zopa Rinpochee, 4 van Z.H. de Dalai Lama, 1 van eerwaarde Marcel Bertels, 3 van Geshe Konchog Lhundup, 7 van Geshe Sonam Gyaltsen en verder een lezing van Gehlek Rinpochee, van Sangra Jampa Rinpochee, Jon Landaw, Geshe Wangyal, Andy Weber, Geshe Tenzin Dasang, Dagyab Kyabgon Rinpochee en Thubten Chödron.




Het boek is te koop voor € 21,50 en bevat 422 pagina's.

# AFSCHEID VAN TWEE TROUWE MEDEWERKERS.

### Dicky, onze trouwe werkster

Na 12 1/2 jaar trouwe dienst heeft Dicky het Maitreya Instituut vaarwel gezegd. Ze werd aangesteld toen April Elzinga director van MI Emst werd. Ze heeft veel van de veranderingen bij het Maitreya Instituut van dichtbij meegemaakt en enthousiast heeft ze niet alleen alle ruimtes schoongehouden, lakens gewassen en gestreken, maar zelfs een jaar lang de inkopen gedaan. Daarnaast was ze altijd bereid om te assisteren waar dat nodig was. Ook Alain, haar man, heeft verschillende malen zijn diensten belangeloos aangeboden. Dicky en Alain, hartelijk dank voor al je enthousiaste inspanningen.

### Liesbeth de kok

In 1990 kwam voor het eerst assisteren bij het koken, tijdens de Europese Lam Rim cursus, waaraan meer dan driehonderd mensen deelnamen. Daarna hebben vele studenten haar voortreffelijke en harmonieuze maaltijden mogen genieten tijdens de zomercursussen, de cursusweekenden en de teken en schildercursussen.
Thubten Pende noemde haar zelfs de beste kok van de FPMT. Ook Liesbeth maakte een hele ontwikkeling mee. Tussen de maaltijden door was ze altijd bereid je een advies te geven met behulp van haar kennis van getallen en tarot. Tijdens het afgelopen bezoek van Lama Zopa Rinpochee aan de CPMT meeting heeft ze voor Lama Zopa Rinpochee gekookt. Liesbeth, bedankt en succes met alles.

# DVD
**MET o.a. VERSLAG 25-JARIG JUBILEUMFEEST MAITREYA INSTITUUT EMST te koop**

Van het programma IN HET VOETSPOOR VAN TARA dat 25 september op Ned 1 door de BOS is uitgezonden en waarin Ven. Kaye Miner wordt gevolgd in Amsterdam en Emst, zijn kopieën te bestellen bij de Boeddhistische Omroep Stichting. In de tweede helft wordt gedurende een twintigtal minuten een luchtig verslag van het feest in MI Emst gegeven.
**Zie www.boeddhistischeomroep.nl**

# BEZOEK OOK EENS ONZE WEBSITE:
# WWW.MAITREYA.NL
# WW.FPMT.ORG

# MAITREYA INSTITUUT


**MAITREYA MAGAZINE**
oktober, november, december 2004

**VERSCHIJNING**
1x per kwartaal

**UITGAVE**
Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2 - 8166 HA Emst

**REDACTIE**
Paula de Wijs
Koosje v.d. Kolk
Amrit Rienks

**MEDEWERKERS AAN DIT NUMMER:**
Eerwaarde Michael
Paula de Wijs
Koosje van der Kolk
Susanne Bulten
IJke Krol
Nico Knol

**FOTO'S VAN:**
Jan Paul Kool
Fokje Westerling
Annette van Critters
Shelene Spoek

**EINDREDACTIE**
Hans van den Bogaert
Susanne Bulten

**VORMGEVING**
Alex van Baar en Lindy Fokker

**VOORPLAAT**
Eerwaarde Geshes Sonam Gyaltsen
en Konchog Lhundup
Vormgeving: Lindy Fokker en Arnoud Smit

**DRUK**
Drukkerij Fokker
Wallerstraat 127 - 3862 CN Nijkerk



**COPYRIGHT**
Maitreya Instituut. Alle rechten voorbehouden.


**ABONNEMENT**
Schriftelijk of telefonisch opgeven in Emst. Alleen per kalenderjaar. Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk opgezegd. De prijs is € 20,- in Nederland, € 30,- in Europa en € 44,- in overige landen. Abonnees ontvangen een acceptgiro bij het januari nummer.
Losse nummers € 5,00 plus porto.

**ADRESWIJZIGINGEN**
Gaarne schriftelijk naar Emst.

**VORIGE NUMMERS**
Niet alle vorige nummers zijn meer verkrijgbaar.

Foundation for the Preservation
of the Mahayana Tradition

**SPIRITUEEL HOOFD FPMT**
Lama Thubten Zopa Rinpochee

**VASTE LERAAR**
Geshe Sonam Gyaltsen

**BESTUUR**
Voorzitter: Sander Tideman
Secretaris: Paula de Wijs
Penningmeester: Marco Werre

Bestuursleden:
Lama Thubten Zopa Rinpochee
Gelong Marcel Bertels
Ven. Kaye Miner
Jacoba Postma

**MAITREYA EMST**
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 0578-661450
Fax: 0578-661851
E-mail: emst@maitreya.nl
Website: www.maitreya.nl
Kantoor open:
maandag t/m vrijdag van 10-16 uur.

**MAITREYA AMSTERDAM**
Brouwersgracht 157-159
1015 GG Amsterdam
Telefoon : 020-4280842
Fax : 020-4282788
E-mail: amsterdam@maitreya.nl
Website: www.maitreya.nl

Openingstijden:
maandag t/m donderdag 12.00 - 20.30 uur
vrijdag: 12.00 - 17.00 uur
zaterdag: 10.00 uur - 17.30 uur

**Maitreya Boekhandel:**
Telefoon: 020-6206272.
Open van dinsdag t/m zaterdag
van 11.00 - 17.30 uur.
(In juli en augustus van 12.00 - 17.00 uur)
Zie ook onze website: www.maitreya.nl

**MAITREYA GRONINGEN**
E-mail: maitreya.groningen@hetnet.nl
Telefoon: 0595-571128

**MISSION STATEMENT**
Het Maitreya Instituut stelt zich tot doel de studie, het behoud en de overdracht van het boeddhisme in Nederland te bevorderen. Hierbij richt het instituut zich vooral op het boeddhisme zoals het in Tibet heeft bestaan, met name de Gelug-school van Lama Tsong Khapa (1357-1419).

**VERANDERING LIDMAATSCHAP EN BETALING CURSUSSEN**
Met het oog op de invoering van de Euro en een inflatiecorrectie hebben wij zowel het lidmaatschap / donateurschap als de tarieven van de cursussen moeten aanpassen. Er zijn nu nog meer verschillende mogelijkheden om het Maitreya Instituut te steunen, op een aan uw eigen situatie aangepaste manier.
Betaling van lidmaatschap en cursusgelden per machtiging evt. verspreid over een heel jaar, is voordeliger. Een machtiging is voor u en voor onze administratie gemakkelijker. Het niet tijdig afmelden van deelname aan een cursus heeft financiële consequenties.

**GESHE ACTIE**
Voor het verblijf en onderhoud van de vaste leraar is een apart fonds opgezet. Deelnemers betalen liefst via een automatische overboeking ten minste € 5,- per maand of € 60,- per jaar op onze postbank rekening nr. 6901668 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: Geshe Actie.

**DONATIES, LEGATEN EN LIJFRENTES**
Zijn altijd welkom om ons werk te ondersteunen. Voor inlichtingen belt u ons in Emst of Amsterdam.

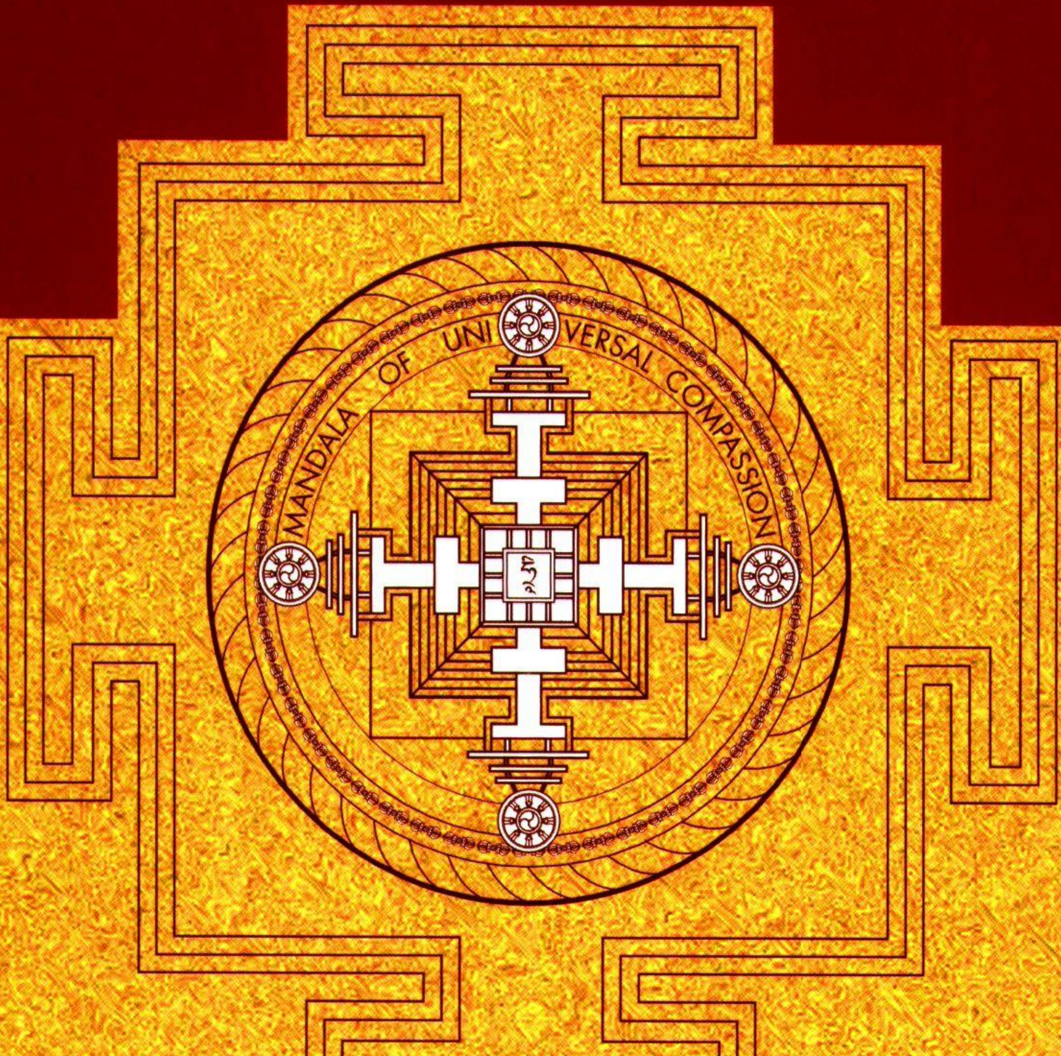
**BETALINGEN**
Voor abonnement of lidmaatschap uitsluitend op postbank rekening nr. 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Emst: postbank rekening nr. 6901668 t.n.v Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: datum cursus of doel donatie. Bij voorbeeld: Geshe Actie, Lama Ösel Fonds, Sangha Fonds, Maitreya Beeld Emst, Onderhoud, etc.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Amsterdam: ING Bank 671220748 t.n.v. Maitreya Instituut te Amsterdam o.v.v: cursusdatum of doel donatie.

**BESTELLINGEN UIT ONZE WINKELS**
Boeken en Dharma-artikelen worden alleen verzonden in Emst en kunnen daar telefonisch of schriftelijk worden besteld. De winkel in Emst is alleen open tijdens cursussen of na telefonische afspraak.

**Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn van harte welkom, na telefonische afspraak.**




**F.P.M.T**

FOUNDATION FOR THE PRESERVATION OF THE MAHAYANA TRADITION